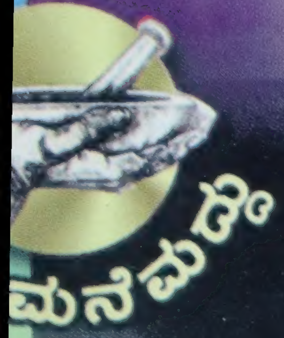
ಮೇ-2002 ಬೆಲೆ.ರೂ. 10/

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ



ಮನೆಮದ್ದು

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಹೃದಯಾಘಾತ
ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನ

ಸ್ತ್ರೀ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಮ ವೈರಿ

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

- ದಾಹ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳು
- ನೃತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
- ಬೇಸಿಗೆ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರ
- ಗೊರಕೆ - ಏಕೆ?
- ತೆಳ್ಳಗಾಗಲು ಮಾತ್ರೆ ವ್ಯಾಮೋಹ
- ಮನೋಲ್ಲಾಸಕ್ಕೆ ಮಸಾಜ್
- ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಉರಿ

ಮಡಿಲ ಕುಡಿಗೆ
ಒಡಲ ಬೆಸುಗೆ

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಸಹಜವಾದ ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿಯ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಮತ್ತು ತಂಪಾದ ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲು

ಶ್ರೀವಿಟಾ ಇನ್‌ಸ್ಟೆಂಟ್ ಬಾದಾಮಿ ಮಿಕ್ಸ್

Youget three colours in 400 gms only
White, Lemon & Orange Colours



ಇನ್ನೂರು ಗ್ಲಾಸಿಗೂ ಅಧಿಕ ಪಾನೀಯ

ನಿಮ್ಮ ಶುಭವಿವಾಹ, ಜನ್ಮದಿನದಂತಹ
ಶುಭ ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು
ಮೆರುಗುನೀಡಲು
ಶ್ರೀವಿಟಾ ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲು.
ಭಾರತೀಯ ಸಿಹಿತಿನಿಸು
ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಇದರ
ಔಚಿತ್ಯಪೂರ್ಣ ಬಳಕೆ ಸ್ವಾದವನ್ನು
ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು



ನೂರು ಗ್ಲಾಸಿಗೂ ಅಧಿಕ ಪಾನೀಯ



Manufacturers & Marketing by :

S.J.S. FOOD PRODUCTS

441, Jakkur Layout, Jakkur Post, Bangalore 560 064
Phone : 3636787. For any complaints contact Mobile : 9845348968

ಜಿಲ್ಲಾವಾರು ಹಂಚಿಕೆದಾರರು ಬೇಕಾಗಿದ್ದಾರೆ

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ

ಡಾ|| ಚಂದ್ರಪ್ಪ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ
ಡಾ|| ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ
ಡಾ|| ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜು
ಅಂಗರಚನ ಶಾಸ್ತ್ರ : ಡಾ| ಜಿ.ಕೆ. ರಾಮಚಂದ್ರಪ್ಪ
ಅಂಗಕ್ರಿಯಾ ಶಾಸ್ತ್ರ : ಡಾ| ಕೆ.ಪಿ. ಪುತ್ತೂರಾಯ
ರೋಗಶಾಸ್ತ್ರ : ಡಾ| ವಾಸುದೇವ್
ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಶಾಸ್ತ್ರ : ಡಾ| ಎಂ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್
ಶಸ್ತ್ರ ವಿಜ್ಞಾನ : ಡಾ| ಬಳ್ಳಾರಿ
ಅಸ್ಥಿ ಸುರೂಪಣ ವಿಜ್ಞಾನ : ಡಾ| ಎಸ್.ಎಸ್. ಪಾಟೀಲ್
ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರ : ಡಾ| ರೇಣುಕಾರ್ಯ
ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಶಾಸ್ತ್ರ : ಡಾ| ಓಂ ಪ್ರಕಾಶ್
ಕಾರ್ಡಿಯೋಲಾಜಿ : ಡಾ| ಬಿ.ಎಂ. ಹೆಗ್ಡೆ
ಕಾರ್ಡಿಯೋಥೊರ್ಯಾಸಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ : ಡಾ| ನಾಗೇಂದ್ರ ಪ್ರಕಾಶ್
ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಸೂತಿ ತಂತ್ರ : ಡಾ| ಇಂದಿರಾ ಶ್ಯಾಂ ಪ್ರಸಾದ್
ರೇಡಿಯೋಲಾಜಿ : ಡಾ| ಹೆಚ್. ರಾಮ್‌ಪ್ರಕಾಶ್
ದಂತಶಾಸ್ತ್ರ : ಡಾ| ಪ್ರೇಮಲತಾ
ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯ : ಡಾ| ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್
ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರ : ಡಾ| ಎಸ್.ಎಸ್. ವಾಸನ್
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ : ಡಾ| ಪಿಆರ್‌ಸಿ
ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು : ಡಾ| ಉಮೇಶ್ ನಾಗಲೋಟಿಮಠ
ಚರ್ಮ : ಡಾ| ಬಿ.ಡಿ. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ
ಹೋಮಿಯೋಪತಿ : ಡಾ| ದೇವಕಿ
ಮೂಲಿಕಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಶ್ರೀಮತಿ ಶೋಭಾ
ಯೂರೋಲಾಜಿ : ಡಾ| ಹೆಚ್.ಕೆ. ನಾಗರಾಜ್
ಅರಿವಳಿಕೆಯ ಶಾಸ್ತ್ರ : ಡಾ| ಸಿ. ಅಶ್ವಥ್

ಗೌರವ ಸಲಹೆಗಾರರು

ಡಾ| ಎಂ.ಎಸ್. ರಾಜಣ್ಣ
ಡಾ| ಬಿ.ಜಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್
ಡಾ| ಲೀಲಾವತಿ ದೇವದಾಸ್
ಡಾ| ಪಿ.ಎನ್.ಜಿ.
ಡಾ| ಟಿ.ಎಸ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್
ಡಾ| ಶಮಂತಕಮಣಿ ನರೇಂದ್ರನ್

ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಪಾದಕರು/ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್

• ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ •
ನಂ.122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ, ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ,
ಭಾಷ್ಯಂ ಸರ್ಕಲ್ ಹತ್ತಿರ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 010
ಫೋನ್: 3352696, 3206441

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ
ಶಾಂತಾ, ನಂ.-25, ಬಾಕ್ಸೈಟ್ ರಸ್ತೆ,
ಬಸವ ಕಾಲೋನಿ, ಬೆಳಗಾವಿ-590 010.

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ
ಜನನಿ, ಎ - ಡಿ5 - 186, ಕೆ.ಎಚ್.ಬಿ.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್. - 407
ಜಿ.ಕೆ.ವಿ.ಕೆ. ಪೋಸ್ಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 65

ಸಹಾಯಕ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಉಪ ಸಂಪಾದಕರು : **ಅಶೋಕ ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪಾ**

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ : ಡಿ.ವಿ.ಕುಲಕರ್ಣಿ

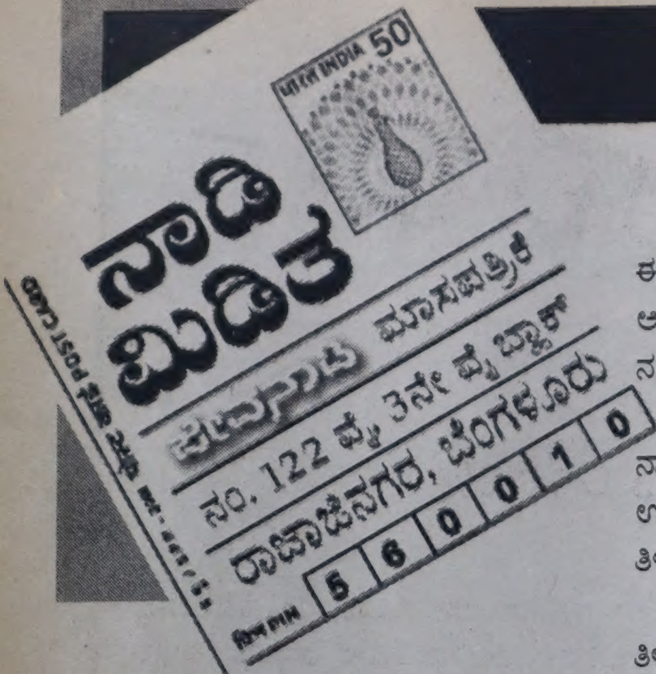
ಸಂಪುಟ - 6
ಸಂಚಿಕೆ - 4

ಜೀವನಾಡಿ

ಮೇ
2002

ಲೇಖನಮಾಲೆಗಳು

ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಲೇಖನ, ವಿಚಾರಗಳೆಲ್ಲವೂ ಆಯಾ ಲೇಖಕರ ಅನಿಸಿಕೆಗಳು - ವ್ಯ. ಸಂಪಾದಕರು.



ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಲೇಖನ

ಮಾರ್ಚ್-2002ರ ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಡಿ ಬಂದ ವಿಜೇತ್ ಅವರ **"ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ನಂತರ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?"** ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಹಲವು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿತು. ಹಲವಾರು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದೊಂದು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಲೇಖನ.

ಮೈಸೂರು **ಕಾಳಿಹುಂಡಿ ಶಿವಕುಮಾರ್**

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್...ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಡಾ॥ ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜು ಅವರ **"ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ?"** ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ ಲೇಖನ ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿತ್ತು. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮಾಹಿತಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಇಂತಹ ಮಾಹಿತಿ ಪೂರಕ ಲೇಖನಗಳು ಆಗಾಗ ಮೂಡಿ ಬರಲಿ.

ಜಮಖಂಡಿ **ಬಿ.ಸ್ನೇಹಾ**

ಉಪಯುಕ್ತ ಸಂಚಿಕೆ

ಮಚ್ಚೆಗಳು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಸ್ವಪ್ನ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮುಂತಾದ ಲೇಖನಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಂದ ಮಾರ್ಚ್ ಸಂಚಿಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವೆನಿಸಿತು.

ಮುದಗಲ್ **ಎಸ್ಎಲ್ವಿ ಅನಿಲಕುಮಾರ ಶೆಟ್ಟಿ**

...ನಮಗೂ ಹಿಡಿಸಿತು

ಜೀವನಾಡಿ ಸಂಚಿಕೆ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ ಹಾಗೂ ಸಂದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿದ್ದು, "ಉಕ್ಕು ನಗರಂ ಕನ್ನಡ ಪರಿವಾರ"ದವರಿಗೆ ಬಹಳೇ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಾಯಿತು. ಈ ಕೂಡಲೇ ನಾವು ಚಂದಾದಾರರಾಗಿ ಜೀವನಾಡಿಯ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಓದಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಲು ಇಚ್ಛಿಸಿದ್ದೇವೆ.

ವಿಶಾಖಪಟ್ಟಣ (ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ) **ಎಂ.ಸುರೇಂದ್ರ**

ಉತ್ತಮ ಪುಸ್ತಕ

ಜೀವನಾಡಿಯ ಮಾರ್ಚ್ ಸಂಚಿಕೆ ಓದಿ ಸಂತಸವಾಯಿತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನಗಳಿದ್ದವು. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನೀವು ಉತ್ತಮ ಪುಸ್ತಕವನ್ನೇ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ.

ಹೊನ್ನಾವರ **ಅಗ್ನೆಸ್ ಕುಟಿನೋ**

ನನ್ನ ಸಂದೇಶ ಹೇಗೆ ತಲುಪಿಸಲಿ?

ಜೀವನಾಡಿ ಜನೇವರಿ ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ನಾನು ಈಚೆಗಷ್ಟೇ ಓದಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ **'ಆರೋಗ್ಯ ವಾರ್ತೆ'** ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬಂದ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಸುದ್ದಿ ನನ್ನ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು.

ನನ್ನ ಪ್ರೇಮಿ ದೂರದ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ನಾನವವರಿಗೆ ಎಷ್ಟೇ ಪತ್ರ ಬರೆದರೂ ಅವರು ಉತ್ತರ ಬರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿ ತಿಳಿಸುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ?

ನೀವು ಪ್ರೇಮ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಬಲಕಿವಿಯಲ್ಲೇ ತಿಳಿಸಬೇಕೆಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದೀರಿ, ಆದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಫೋನ್‌ನ್ನು ಎಡಗಿವಿಗೆ ಹಿಡಿದು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರೇಮ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆ?

ಶಿವಮೊಗ್ಗ **ಕುಸುಮಾ**

ಮಾಹಿತಿ ಭಂಡಾರ

ಕಳೆದೆರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಾನು ಜೀವನಾಡಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ತಿಂಗಳುಗಳ ಜೀವನಾಡಿಗಳಂತೂ ಅಮೂಲ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ಭಂಡಾರವನ್ನೇ ಹೊತ್ತು ಬರುತ್ತಿವೆ. 'ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ' ಲೇಖನಗಳಂತೂ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಿವೆ. ಈ ಜೀವನಾಡಿ ಕನ್ನಡಿಗರ ಮನೆ-ಮನೆಯ ವೈದ್ಯನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಜೀವನಾಡಿಗೆ ನನ್ನ ತೊದಲು ನುಡಿ:

"ಓ ನನ್ನ ಜೀವನಾಡಿ
ನೀ ಎಲ್ಲರ ಒಡನಾಡಿ
ನಿನ್ನ ಕೀರ್ತಿ ಏರಲಿ ಬಾನಾಡಿ

ಕುಂಗಟೋಳಿ (ಚಿಕ್ಕೋಡಿ) **ಎಂ.ಐ.ಕಮತೆ**

ವೈದ್ಯ ಭಂಡಾರ

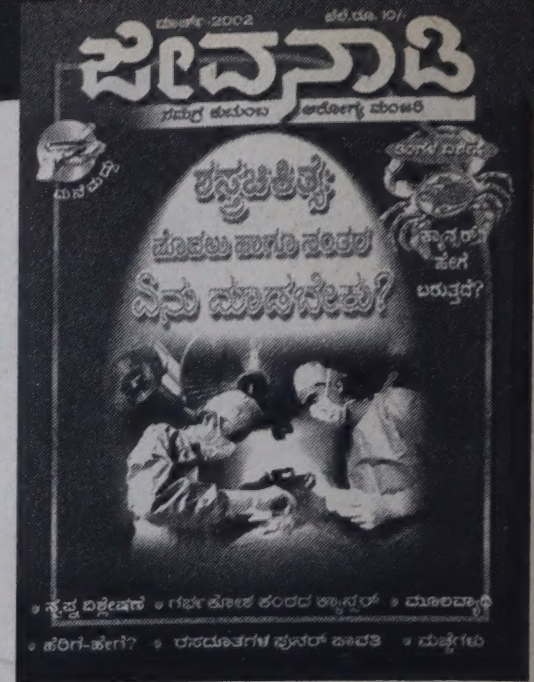
'ಜೀವನಾಡಿ' ನಿಜಕ್ಕೂ ನಮ್ಮ ರೋಗಗಳು, ದಿನನಿತ್ಯದ ಅಲ್ಪ-ಸ್ವಲ್ಪ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಲು ವೈದ್ಯನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಬೆಲೆ ಏರಿಕೆಯ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ **'ಮನೆಮದ್ದು'** ಅಂಕಣ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಿಗುವ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಸಂತಸಕರ. ಈ ಮನೆಮದ್ದು ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಈ ಹಿಂದೆ ಬಂದ ಎಲ್ಲ ಉಪಚಾರಗಳನ್ನು ಒಂದು ಸಮಗ್ರ ಪುಸ್ತಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿ. ಅದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯ ಖಾಯಂ ವೈದ್ಯನಾದಂತೆ.

ಎಂ.ಕೆ.ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ **ಶಿವಾನಂದ ತಲ್ಲೂರ**

ಕನಸುಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

ಡಾ॥ ಜಿ.ಎಸ್.ಪಾಲಾಕ್ಷ ಅವರು ಬರೆದ **'ಸ್ವಪ್ನ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ'** ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿತು.

ಮಂಡ್ಯ **ಸುರೇಶ್ ಪ್ರಸಾದ್**



ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ

ಕೇಳಿ ಕಲಿ, ಮಾಡಿ ಕಲಿ 'ನೋಡಿ ಕಲಿ' ಓದಿ ಕಲಿ ಎನ್ನುವ ಹಾಗೆ ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯಗಳು ಗಮನಸೆಳೆಯುತ್ತಿವೆ. ಆಸ್ತಮಾ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ, ಕಣಗಿಲೆ ಗಿಡದ ಔಷಧಿ ಮಹತ್ವ, ನೀರಿನ ಉಪಯೋಗ, ಹೆರಿಗೆ ಮುಂತಾದ ಲೇಖನಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವಂಥವು.

ಹುಣಸಿಕಟ್ಟಿ (ನರಗುಂದ) **ಮಂಜುನಾಥ ಗಡೇಕರ**

ವಾಯುವಿಹಾರ

ಕೆ.ಎನ್.ಅಂಜಲಿಯವರ 'ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ವಾಯುವಿಹಾರ' ಲೇಖನ ನಾವು ಸದೃಢರಾಗಲು, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಮುಂಜಾನೆ ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ವಿದಾಯ ಹೇಳಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಸತ್ಯ.

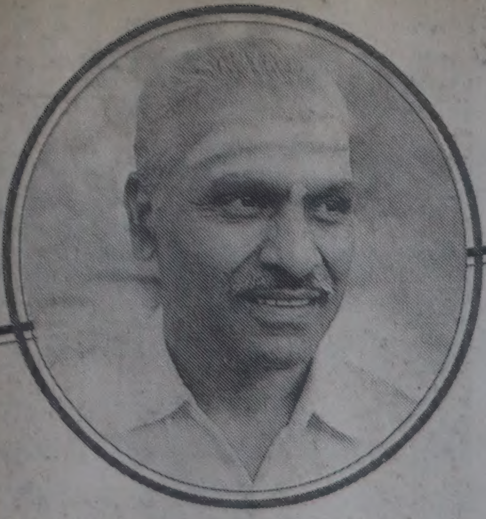
ಹಾಸನ **ಕೆ.ಸತ್ಯಮೂರ್ತಿ**

ಜೀವನಾಡಿ ಚಂದಾ ವಿವರ

ಅರ್ಧವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾಮೊತ್ತ	ರೂ. 60
ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ಮೊತ್ತ	" 110
ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 210
ಮೂರು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 300
ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 390
ಐದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 475
ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯತ್ವ	" 1000

ಡಿಡಿಯನ್ನು ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎಂಒ ಹಣವನ್ನು 'ಜೀವನಾಡಿ' ಹೆಸರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

ವಿಳಾಸ: ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
ನಂ. 122 ವೈ 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010



ಜೀವಧಾರೆ

ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಸಾಂಸರ್ಗಿಕ ರೋಗಗಳ ಪೀಡೆ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅವು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ಅಸಾಂಸರ್ಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲಿವೆ. ಅಸಾಂಸರ್ಗಿಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳೆಂದರೆ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಅಸ್ತಮಾ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು.

ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಂತೆ, ನಾಲ್ಕು ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವರು. ಇದು ಕೇವಲ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುವದು. ಅಂದರೆ ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರತಿಶತ 25ರಷ್ಟು ಜನರು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಎಂದಾಯಿತು. ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಕೇವಲ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಿಂಸಿಸಿದರೆ, ಇನ್ನುಳಿದವು ಮನೋದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಹಿಪ್ಪೆ ಮಾಡುವವು. ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಉಪಚಾರವಾಗಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣ ಮಾಡುವದು ಕನಸಿನ ಮಾತೆಂದು ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರೊಡನೆ ಕೂಡುವದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರು ತಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳುವ, ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಸಂಗಗಳೂ ಕಡಿಮೆ. ಕಾರಣ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳು ಕೂಪಮಂಡೂಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಂದ, ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ, ನೆಂಟರಿಂದ ದೂರದೂರಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ತೊಂದರೆಗಳು ಬಹು ಬೇಗನೆ ವಿಪರೀತವಾಗುತ್ತವೆ.

ಕೇಂದ್ರ ಸರಕಾರ ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಹತ್ತನೆಯ ಪಂಚವಾರ್ಷಿಕ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗಾಗಿ 150 ಕೋಟಿರೂ.ಗಳನ್ನು ಮೀಸಲು ಇಟ್ಟಿದೆ. ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮೂವತ್ತೇಳು ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿವೆ. 20000 ಹಾಸಿಗೆಗಳ ಸೌಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಸಧ್ಯಕ್ಕಿರುವ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 3000 ಹಾಸಿಗೆಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆ. ಈ ಸವಲತ್ತುಗಳು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಲ್ಲ. ಇದೆಲ್ಲವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಇಡೀ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಂದು ಕೇವಲ ಒಂದೇ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಇದೆ. ಅದು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ ಸಂಸ್ಥೆ. ಇದು ಇಡೀ ದೇಶಕ್ಕೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಬೇರೆ ರಾಜ್ಯಗಳ ರೋಗಿಗಳು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ಸೇರುವುದರಿಂದ ಸ್ಥಳೀಯ ಜನರಿಗೆ ಸೌಲಭ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದ ಧಾರವಾಡ ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ಜಾಣ ಸರಕಾರ ಕೇವಲ ಒಂದು ವಿಭಾಗದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ತಂದು, ಸಿಗುತ್ತಿದ್ದ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಬುಡಕ್ಕೆ ಕೊಡಲಿ ಏಟು ಹಾಕಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಜನರಿಗೆ ಏನೇನೂ ಸಿಗದಂತೆ ಮಾಡಿರುವರು. ಇದೆಲ್ಲವನ್ನು ನೋಡಿಯೂ ತಮ್ಮ ಸುಖದಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುತ್ತಿರುವ ಶಾಸಕರು ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಜನರನ್ನು ಕೇವಲ ಬೇರೆಯವರು ಯಾಕೆ ತುಳಿಯಬೇಕು? ನಮಗೂ ಇವರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತುಳಿಯಲು ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿರುವರು. ಇದು ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ದುರ್ಭಾಗ್ಯ. ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅನ್ಯಾಯವಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡ ಶಿಕ್ಷಕರು ಭುಗಿಲೆದ್ದಿದ್ದಾರೆ. ದುರ್ದೈವದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅಷ್ಟು ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಲ್ಲ. ಆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇದ್ದವರು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವ ಗೊಡವೆಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾರದ ಮನೋರೋಗಗಳಿವೆ. ಮುಖ್ಯ ರೋಗಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹಲವು ತಜ್ಞರು ಹಾಗು ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಅಂದಾಜಿಸಿದ್ದಾರೆ.

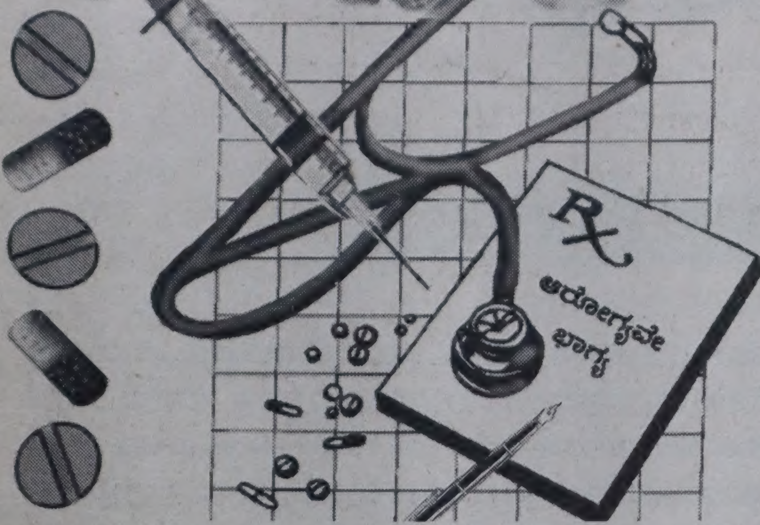
1. ಮ್ಯಾನಿಕ್ ಡಿಪ್ರೆಸ್ಸಿವ್ ರೋಗಗಳ ತೊಂದರೆ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಶತ ಇಬ್ಬರು ಭಾರತೀಯರು ಇದರಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಕಾಲೇಜಿನ ಹಾಸ್ಟೆಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಅಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕೈದು ಜನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮೆಂಟಲ್ ಡಿಪ್ರೆಶನ್‌ದಿಂದ ಬಳಲುವದು ಪತ್ತೆಯಾಗುವದು. ಹಲವಾರು ಜನರು ಉಪಚಾರದ ತರುವಾಯ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.
2. ಪ್ರತಿ ಸಾವಿರ ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಒಬ್ಬನು ಸ್ಕಿಜೊಫ್ರೆನಿಯಾ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.
3. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಡಿಪ್ರೆಶನ್ ಮತ್ತು ಆಂಕ್ಸೈಟಿಗಳಿಂದ ಬಳಲುವರೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.
4. ಪುರುಷರು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಸುರಾಪಾನ ಹಾಗು ಔಷಧ ವ್ಯಸನಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಚಲಿತ ಎನಿಸುವ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳೆಂದರೆ ಖಿನ್ನತೆ, ವಸ್ತುದೂಷಣಾ ರೋಗಗಳು, ಸ್ಕಿಜೊಫ್ರೆನಿಯಾ, ಮಲರೋಗ, ಆಲ್ಝೈಮರ್ಸ್ ರೋಗ, ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂದುಳಿಯುವಿಕೆ, ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು, ಯುವಜನರ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಇಷ್ಟು ವಿಧದ, ಬೃಹತ್ ಸಂಖ್ಯೆಯ ರೋಗಿಗಳು ಇದ್ದರೂ ಅವರನ್ನು ತಪಾಸಿಸಲು ಹಾಗು ಉಪಚರಿಸಲು ತಜ್ಞರೇ ಇಲ್ಲ. ಒಟ್ಟು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಪ್ರತಿಶತ ಹತ್ತು ಜನರು ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯರ ಉಪಚಾರ ಪಡೆಯುವರು. ಇನ್ನುಳಿದ ಶೇ. 90ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಲೇ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಆರೋಗ್ಯ ವಾರ್ತೆ



ಕಾರ್ಯನಿರತ ಮಹಿಳೆಯರು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ದೂರ

ನೀವು ಸದಾ ಕಾರ್ಯಮಗ್ನರಾಗಿರುವ ಮಹಿಳೆಯೆ? ಹಾಗಾದರೆ ನಿಮಗೊಂದು ಸಿಹಿಸುದ್ದಿ. ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಯಶೀಲರಾಗಿರುವಿರೆಂದರೆ ನೀವು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುರಕ್ಷಿತರು ಎಂದರ್ಥ.

ಕೆಲ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಸ್ತ ದಿನಚರ್ಯೆಯು ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್‌ನಷ್ಟೆ ಪ್ರಭಾವಯುತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದಂತೆ. ಸದಾ ಚುರುಕಿನಿಂದಿರುವುದರಿಂದ-ಅಂದರೆ ನೀವು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೇ ಇರಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರಿ ಇದರಿಂದ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದರರ್ಥ, ನೀವು ಇಡೀ ದಿನ ಸದಾ ಕೆಲಸದಲ್ಲೇ ಮಗ್ನರಾಗಿರಬೇಕೆಂದಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಿದರೆ ಸಾಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.

ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್

ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವೆಲ್ಲ ಕೇಳಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದ್ದೀರಾ? ಲಖನೌನ 'ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವನಸ್ಪತಿ ಸಂಸ್ಥಾನ' ಒಂದು ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ತಯಾರಿಸಿದ್ದು, ತುಟಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಅದು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಾಮಭಾವನೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದಂತೆ.

ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಈ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೂಡ್ ಸಹ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದಂತೆ. ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಈ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯ ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ದೊರಕಿಸಿಕೊಂಡ ನಿಸರ್ಗದತ್ತ ಬಣ್ಣಗಳು ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ಎಷ್ಟು ಚಮತ್ಕಾರ ತೋರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಾದು ನೋಡಬೇಕು.

ಅನಿಯಮಿತ ಋತುಚಕ್ರ, ಮಧುಮೇಹದ ಸೂಚನೆಯೆ?

ಯಾವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಋತುಚಕ್ರ ತಡವಾಗಿ ಬರುತ್ತೊ, ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿರುತ್ತೊ ಅಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಂತೆ. ಈಚೆಗಷ್ಟೇ ನಡೆದ ಕೆಲ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಇಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ದ್ವಿಗುಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿವೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅನಿಯಮಿತ ಋತುಚಕ್ರದಿಂದ ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗಗಳು ಉಲ್ಬಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.

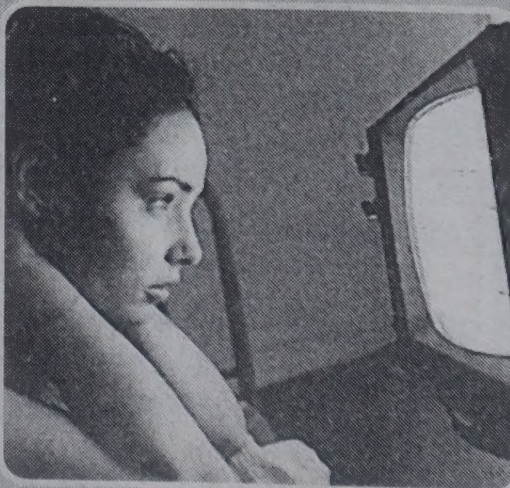
ಅಪರೂಪದ ಟಾಯ್ಲೆಟ್

ಜಪಾನ್ ದೇಶದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಮಾದರಿಯ ಟಾಯ್‌ಲೆಟ್ ತಯಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶ ಸಾಧಿಸಿದ್ದು, ಮಲ-ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಿದ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಪರೀಕ್ಷಾ ವರದಿ ಕೈಗೆ ಸಿಗಲಿದೆಯಂತೆ.

ಅತಿ ಸುದ್ದಿವೀಕ್ಷಣೆ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ

ಅಮೇರಿಕಾದಿಂದ ಬಂದ ಸುದ್ದಿಯೊಂದು ಸುದ್ದಿ ವೀಕ್ಷಿಸುವ ಪ್ರೇಮಿಗಳಿಗೆ ಆಘಾತ ಮಾಡುವಂತಿದೆ. ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಸುದ್ದಿ ವೀಕ್ಷಣೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಆ ಸುದ್ದಿಯ ಮುಖ್ಯ ತಿರುಳು.

ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಇಲಿನಿಯಸ್‌ನ ಡೆಲ್ ಬ್ರೆಷರ್ಸ್ ಈ ಕುರಿತಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.



ಸುದ್ದಿ ಕೇಳುವುದು ಹಾಗೂ ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಮನುಷ್ಯನ ಒಂದು ನಿಸರ್ಗದತ್ತ ಗುಣ. ನೂರಾರು ಟಿ.ವಿ. ಚಾನೆಲ್‌ಗಳು, ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಸುದ್ದಿಯ ತಾಜಾ ಹಸಿವನ್ನು ಹಿಂಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆಯೇನೋ ನಿಜ, ಆದರೆ ಚಾನೆಲ್ ಬದಲಾದಂತೆ ಸುದ್ದಿಯ ನಿಖರತೆ, ಅಂಕಿಅಂಶಗಳು ಸಹ ಭಿನ್ನಭಿನ್ನವಾಗಿ ರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನಗೆ ತೀರಾ ಬೇಕೆನಿಸಿದ ಒಂದು ಸುದ್ದಿಗಾಗಿ ಅದರ ಮೂಲ, ಆಳ ಹುಡುಕುತ್ತಾ ಚಾನೆಲ್‌ನಿಂದ ಚಾನೆಲ್ ಜಾಲಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ, ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗಳನ್ನು ತಡಕಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಆತನಿಗೆ ದೊರೆಯುವುದು ಕೇವಲ ನಿರಾಶೆಯೆ. ಅದ್ಹೇಗೆ?

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಚಾನೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಆತನಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಮಾಹಿತಿಯೊಂದು ಏಕತಾನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರದೆ, ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗದೇ ಆತನನ್ನು ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಕೆಡವುತ್ತವೆ. ಈ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಯಿಂದಾಗಿ ಆತ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅಸ್ವಸ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಹೇಳಿಕೆ.

ಓದುಗರೆ, ನೀವು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಅವಶ್ಯ ನೋಡಿ. ಆದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಾನೆಲ್‌ನಿಂದ ಚಾನೆಲ್‌ಗೆ ಮಾತ್ರ ಸುತ್ತಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಡಿ. ಇದು ನಿಮಗೆ ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ನೀವು ಆಫೀಸಿನಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ನಿಮಗಿದ್ದ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯ ಮೂಡ್ ಹಾಳಾಗಬಹುದು. ಏನಂತೀರಾ?

ಬರಲಿದೆ! ಕರುಳಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ

"ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ ಕೆಮೆರಾ"



ಬರಲಿರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕರುಳಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಕೊಲೊನೊಸ್ಕೋಪಿ (ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದ ಕರುಳಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ಯಂತ್ರ) ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯ ಬೀಳಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ! ಏಕೆಂದರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಒಂದು ವಿನೂತನ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ ಹುಟ್ಟುಹಾಕುವಲ್ಲಿ ಯಶ ಸಾಧಿಸಿದ್ದು ಅದು ಕರುಳಿನ ಸಮಗ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಕೊಳ್ಳುತ್ತದಂತೆ.

ಜಾರ್ಜ್‌ಟೌನ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕದಾದ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಡಿಯೋ ಕೆಮೆರಾ ಅಳವಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಯಾವ ರೋಗಿಯ ಕರುಳಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುತ್ತೊ ಆ ರೋಗಿಗೆ ಆ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ ನುಂಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲಾದ ಕೆಮೆರಾ ಒಂದು ತುದಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ತುದಿಯವರೆಗೆ ಹರಿದಾಡುತ್ತ ಸ್ಪಷ್ಟ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನಡುವಿಗೆ ಕಟ್ಟಿದ ರಿಕಾರ್ಡರ್‌ಗೆ ಪೂರೈಸುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವವರೆಗೆ ರಿಕಾರ್ಡರ್ ಪ್ರತಿ ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ಎರಡು ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಚಲಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ ಕರುಳಿನ ಅತ್ಯಂತ ನಿಖರ ಚಿತ್ರಗಳು ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಮೇರಿಕದ ಎಫ್‌ಡಿಎ ಸಂಸ್ಥೆ ವರ್ಷಾಂತ್ಯದವರೆಗೆ ಈ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ ಬಳಕೆಗೆ ಅನುಮತಿ ನೀಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಿಸುವ ಸ್ವಪ್ನಗಳು

ನಾವು ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಕಾಣುವ ಸ್ವಪ್ನಗಳು ನಮ್ಮ ಮೂಡ್‌ನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಪ್ರಸನ್ನಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗಬಲ್ಲವೆ?

ಹೌದೆಂದು ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಹೇಳುತ್ತಿವೆ. ಸ್ವಪ್ನಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ನಿರಾಶೆ, ಖಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ಡಿಪ್ರೆಶನ್ ಹೊಡೆದೋಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಸಿಟ್ಟು, ಭಯವನ್ನೂ ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತವಂತೆ. ಚಿಕಾಗೋದಲ್ಲಿರುವ ಸೆಂಟ್ ಲೂಯಿಸ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೆಂಟರ್‌ನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಕುರಿತಾದ ಸಂಶೋಧನೆ ಕೈಕೊಂಡಿದ್ದರು.

ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು ಇಡೀ ದಿನ ನಡೆದ ಘಟನೆ-ಕಾರ್ಯಕಲಾಪಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡ ರೋಜಾಲಿಂಡ್ ಕಾರ್ಟರಾಯಿಟ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ರೋಗ ದೂರವಿಡುವ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ರಸ



ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಸ್ಕ್ರೆನ್‌ಟನ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಈ ಸಂಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ದ್ರಾಕ್ಷಿರಸ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ರೋಗ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸುಳಿಯದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದಂತೆ. ಏಕೆಂದರೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದರರ್ಥ ನೀವು ಕಿತ್ತಳೆ-ಮೂಸಂಬಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಕುಡಿಯಲೇಬಾರದೆಂದಲ್ಲ. ಕಿತ್ತಳೆಯಲ್ಲಿ 'ಸಿ' ವಿಟಾಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಪೋಟ್ಯಾಸಿಯಂನ ಅಮೂಲ್ಯ ಸಂಗ್ರಹವೇ ಇದೆ.

ತುಟಿಗಳೇಕೆ ಒಡೆಯುತ್ತವೆ?



ತುಟಿಗಳ ಒಡೆಯುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಮುಖ ಸೌಂದರ್ಯ ಅಂದಗೆಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ತುಟಿಗಳು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಒಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಹರ್ಪಿಜ್ ಸಿಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಟೈಪ್-1 ಎಂಬ ವೈರಸ್‌ನ ಸೋಂಕು.

ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕಾಳಜಿ ಏನೆಂದರೆ- ಒಂದು ಮೆತ್ತನೆಯ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ, ಒಡೆದ ತುಟಿಯ ಮೇಲೆ ಆಗಾಗ ಸವರುತ್ತಿರಬೇಕು. ತುಟಿಯ ಆರ್ದತೆ ಆರುವ ಮೊದಲೇ ಅಲ್ಲಿ ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆ ಸವರುತ್ತೀರಿ. ತುಟಿಗಳ ಮೇಲಿನ ಮೃತ ಕೋಶಗಳು ಮೆತ್ತಗಾದ ಬಳಿಕ ಹಗುರವಾಗಿ ಕೈನಿಂದ ಸವರಿ. ಆ ಬಳಿಕ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಹಾಗೂ ಹೆಸರಾಂತ ಕಂಪನಿಯ ಆ್ಯಂಟಿ ಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಕ್ರೀಮ್ ಬಳಸಿ. ಈ ವಿಧಾನ ನಿಮ್ಮ ಒಡೆದ ತುಟಿಯನ್ನು ಗುಣಮುಖಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಮೆರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿಷೇಧ: ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತ ಮಾರಾಟ

ಔಷಧಿಗಳ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಗಮನಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅಮೇರಿಕೆಯ ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಥೆ (ಎಫ್‌ಡಿಎ) ಹಲವಾರು ಔಷಧಿಗಳ ಮಾರಾಟ ನಿಷೇಧಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಅವೇ ಔಷಧಿಗಳು ಭಾರತೀಯ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ರಾಜಾರೋಷವಾಗಿ ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿದ ಮೂಗನ್ನು ತೆರೆಯುವ ಡಿಕೋನಜೆಸ್ಟೆಂಟ್ ನಾಸಲ್ ಡ್ರಾಪ್ಸ್, ಕಫ್ ಸಿರಫ್, ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಂದರೆ [Irritable Bowel Syndrome] ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು ಸೇರಿವೆ.

ಸಧ್ಯ ಅಮೇರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ನಿಷೇಧಿತ ಔಷಧಿ ಸೆರಿವಾಸ್ಟಾಟಿನ್ (Cerivastatin) ಈಗ ಭಾರತೀಯ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಿಪೊಬೇ (Lipobay) ಹಾಗೂ ಸೆರಿವಾ (Ceriva) ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಭರದಿಂದ ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿವೆಯಂತೆ.

ಈ ಔಷಧಿಯಿಂದಾಗಿ ಅಮೇರಿಕಾ ಹಾಗೂ ಯುರೋಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 52 ಜನ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದ ನಂತರ ಅಮೇರಿಕದ ಎಫ್‌ಡಿಎ ಸಂಸ್ಥೆ ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು 'ನಿಷೇಧಿತ' ಔಷಧಿಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿತ್ತು.

ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಭಾರತೀಯ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲು ಅದರ ತಯಾರಕರು ಆಕರ್ಷಕ ಯೋಜನೆ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. 30 ಮಾತ್ರೆಗಳ ಲಿಪೊಬೆಯ್ ಸ್ಟ್ರಿಪ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡವರಿಗೆ 10 ಮಾತ್ರೆಗಳ ಒಂದು ಸ್ಟ್ರಿಪ್‌ನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ದೇಶದ ಕೆಲ ಹೆಸರಾಂತ ಹೃದ್ರೋಗ ತಜ್ಞರು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡಿ, ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಎಲ್ಲ ಹೃದಯತಜ್ಞರಿಗೆ ಈ ಔಷಧಿಗಳ ಮಾರಕ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ನೀಡಲಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ನರಗಳ ಜಾಲ ಬ್ರಹ್ಮ ಕಪಾಲ

✍ ಡಾ। ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಮಿದುಳು ಎರಡು ಅರೆಗೋಳಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಅರೆಗೋಳಗಳನ್ನು ತೊಗಟೆಯು ಆವರಿಸಿದೆ. ಈ ತೊಗಟೆಯ ಕೆಳಗೆ 'ತಿರುಳು' ಎಂಬ ಭಾಗವಿದೆ. ತೊಗಟೆಯ ಬಣ್ಣ ಬೂದು. ತಿರುಳಿನ ಬಣ್ಣ ಬಿಳಿ. ತೊಗಟೆಯು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ನರಕೋಶಗಳಿಂದಾದ ಪದರ. ಈ ನರಕೋಶಗಳ ಮಯಲಿನ್ ಯುಕ್ತ ನರತಂತುಗಳು ತಿರುಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಮಯಲಿನ್ ಬಿಳಿಯದಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ತಿರುಳಿನ ಬಣ್ಣವೂ ಬಿಳಿಯದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ತಿರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ನರತಂತುಗಳನ್ನು ಮೂರು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಮೊದಲನೆಯದು ಚಾಚು ನರತಂತುಗಳು. ಇವು ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಮಿದುಳಿನ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯದು ಚಾಚುರೂಪಿ ತಂತುಗಳು. ಇವು ಅರೆಗೋಳದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳ ನಡುವೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತವೆ. ಮೂರನೆಯದು ಅಡ್ಡದಿಂಡಿನ ನರಗಳು. ಇವು ಎರಡು ಗೋಳಗಳ ನಡುವೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ.

ಮಿದುಳು ತನಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು 12 ಜೊತೆ ನರಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇವು ಮಿದುಳಿನ ತಳಭಾಗದಿಂದ ಹೊರಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಸಂವೇದನಾ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ಹಲವು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ಉಳಿದವು ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಹೃದಯ - ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮುಂತಾದ ಅಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ತನ್ನ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು, ಮಿದುಳು, ಈ ನರಗಳ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನು ಕಪಾಲ ನರಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವಿವರವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಕಪಾಲನರ - I

ಇದನ್ನು 'ಘ್ರಾಣನರ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮೂಗಿನ ಘ್ರಾಣ ಪೊರೆಯಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುವ ಈ ನರವು ವಾಸನೆಯ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಮಿದುಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ. ಕಾಫಿಪುಡಿ, ನಿಂಬೆ, ಗುಲಾಬಿ ಹೂವು, ನೀಲಗಿರಿ ತೈಲ, ಈರುಳ್ಳಿ ಇತ್ಯಾದಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ, ನಂತರ ಒಂದೊಂದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಅವನ ಮೂಗಿನ ಬಳಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಆಗ ಅವನು, ವಾಸನೆಯಿಂದ ಆ ವಸ್ತು ಯಾವುದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಆ ವಸ್ತುವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಅದರ ಹೆಸರನ್ನು ಕರಾರುವಕ್ಕಾಗಿ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದು ಘ್ರಾಣನರದ ನೆರವಿನಿಂದ!

ಕಪಾಲನರ - II

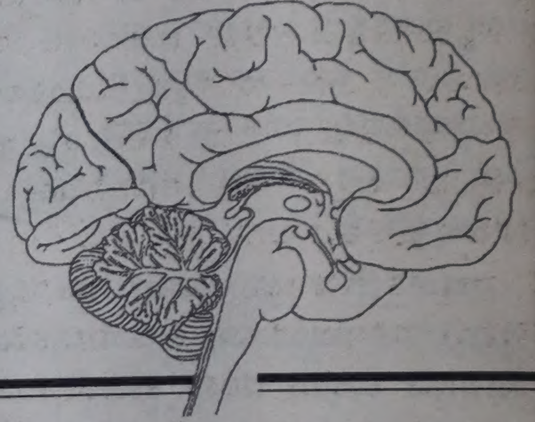
ಇದನ್ನು ದೃಷ್ಟಿನರವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುವ ಈ ನರವು ದೃಷ್ಟಿ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಮಿದುಳಿಗೆ ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ.

ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ. ಅವರಲ್ಲಿ 'ಸ್ನೆಲ್ಲೆನ್ ಚಾರ್ಟ್' ಇರುತ್ತದೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೂರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಇದರಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಓದಲು ಯತ್ನಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಿಮಗೆ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಓದಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯರು ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಬಹುದು.

ಕಪಾನಲರ - III & IV ಮತ್ತು VI

ಈ ನರಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಯನ ಕ್ರಿಯಾನರ, ಎಲುಕಪ್ಪಿ ನರ ಮತ್ತು ಅಪಕರ್ಷ ನರ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಯನ ಕ್ರಿಯಾ ನರ, ಒಂದು ಸಮ್ಮಿಶ್ರ ನರ. ಇದು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಮಿದುಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ತಂದು ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಾಪಾಪೆಯ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆಯು ಈ ನರದಿಂದಲೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಎಲುಕಪ್ಪಿ ನರವೂ ಸಹ ಒಂದು ಸಮ್ಮಿಶ್ರ ನರ. ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯ ಊರ್ಧ್ವ ಓರೆ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪಕರ್ಷ ನರವೂ ಸಮ್ಮಿಶ್ರ ನರವೆ! ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯ ಪಾರ್ಶ್ವ ನೀಳ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಗುಡ್ಡೆಯ ಪಾರ್ಶ್ವ ಚಲನೆಯನ್ನೂ ಇದು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಮೂರು ನರಗಳು ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯನನ್ನು ಕುರ್ಚಿಯೊಂದರ ಮೇಲೆ ಕೂರಿಸಿ. ನೇರವಾಗಿ ನೋಡಲು ಹೇಳಿ, ಅವನ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆ ನಿಮ್ಮ ತೋರುಬೆರಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ. ಅವನು ನಿಮ್ಮ ತೋರುಬೆರಳನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಿರಲು ತೋರುಬೆರಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಿ. ಅವನು



ಮಿದುಳು ತನಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು 12 ಜೊತೆ ನರಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇವು ಮಿದುಳಿನ ತಳಭಾಗದಿಂದ ಹೊರಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಸಂವೇದನಾ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ಹಲವು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ಉಳಿದವು ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ.

ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳಿನ ಚಲನೆಯನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಲಿ. ಬೆರಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ನಂತರ ಎಡಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಿರಿ, ಬಳಿಕ ಬಲಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಿರಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯನ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆ ಅವುಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಈ ಚಲನೆಗಳೆಲ್ಲ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಈ ಮೇಲಿನ ಮೂರು ನರಗಳಿಂದ!

ಈಗ ಒಂದು ಟಾರ್ಚ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯನ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯ ಕಪ್ಪುಭಾಗವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಈ

ಪ್ಪುಭಾಗದ ನಡುವೆ ಒಂದು ಕಪ್ಪುರಂಧ್ರ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅದರ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಟಾರ್ಚಿನ ಬೆಳಕನ್ನು ಪಕ್ಕದಿಂದ ತಂದು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಯಿಸಿ ಕಪ್ಪುರಂಧ್ರ ಕಿರಿದಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಬೆಳಕನ್ನು ಮತ್ತೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯಿರಿ. ಕಪ್ಪುರಂಧ್ರದ ವ್ಯಾಸ ಹಿರಿದಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಪ್ಪುರಂಧ್ರವೇ ಕಣ್ಣಪಾಪೆ! ಪಾಪೆಯ ಚಲನ ವಲನಗಳನ್ನು ನಯನ ಕ್ರಿಯಾನರವು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ತೀಕ್ಷ್ಣ ಬೆಳಕಿಗೆ ನಾವು ಹೋದಾಗ, ಆ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಿರಲು, ಪಾಪೆಯು ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಬೆಳಕನ್ನು ಮಾತ್ರ ಒಳಗೆ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮಬ್ಬು ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಲು, ಪಾಪೆಯು ವಿಸ್ತಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಲಭ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯ ಒಳಗೆ ಹೋಗಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾಪೆಯ ಹಿರಿ - ಕಿರಿದಾಗುವ ಗುಣ ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಿತವಾದದ್ದು. ನಮ್ಮ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇರದಿರುವಂತಹದ್ದು!

ಕಪಾಲನರ - V

ಇದನ್ನು ತ್ರಿಶಾಖಾ ನರವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಒಂದು ಸಮ್ಮಿಶ್ರ ನರ. ಕೆಳದವಡೆಯ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಖ, ನೆತ್ತಿ, ಚರ್ಮ, ಮೂಗು, ಬಾಯಿಯ ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಪದರಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುವ ನೋವು ಮತ್ತು ಬಿಸಿ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಇದು ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡದ ಅನುಭವವನ್ನು ಇದು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯನಿಗೆ ಕೋಡುಬಳೆಯೊಂದನ್ನು ನೀಡಿ ಅದನ್ನು ಕಚ್ಚುವಂತೆ ಹೇಳಿ. ಕಚ್ಚುವಾಗ ಅವನ ದವಡೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಅವು ಬಿಗಿ ಯಾಗಿ ಉಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಜಗಿಯಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಈ ನರ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಹತ್ತಿಯ ಬತ್ತಿ ಅಥವಾ ಪುಟ್ಟ ಬ್ರಶ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯನಿಗೆ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಲು ಹೇಳಿ. ಬ್ರಶ್ ತುದಿಯಿಂದ ಅವನ ಮುಖದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ. ಆದರ ಅನುಭವ ಅವನಿಗಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಭವವು ಕಾಪಾಲನರ- V ರಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಕಪಾಲನರ - VII

ಇದನ್ನು ಮುಖದ ನರವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದೊಂದು ಸಮ್ಮಿಶ್ರ ನರ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ವಿವಿಧ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಈ ನರವೇ ಕಾರಣ. ಅಳುವುದು ಇದರಿಂದಲೇ!

ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯನಿಗೆ ನಗಲು ಹೇಳಿ, ಅಳುವಂತೆ



ನಿಮಗೆ ಚಹಾಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡೀಬಾರ್ದು ಅಂತ...ಡಾಕ್ಟ್ರ ಹೇಳಿದ್ದು ನೆನಪಾಗ್ಲಿ ಅಂತ...ನಮ್ಮ ಮಗಳಿಗೆ ಹೊಸದಾಗಿ 'ಮಧಮೇಹ' ಅನ್ನೋ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕೂಗಿ ಕರೆದದ್ದು...!

ಮುಖ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ. ಆಶ್ಚರ್ಯಸೂಚಕ ಭಾವ ಮೂಡಿಸಲು ಹೇಳಿ.... ಈ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಡೆಯುವಾಗ, ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಚಲನ ವಲನ ಗಮನಿಸಿ. ಈ ಚಲನೆಗಳು ಮುಖದ ನರದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಭರತನಾಟ್ಯ ಮಾಡು ವವರು ಮುಖದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತೋರಲು ಈ ನರವನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಾಲಗೆಯ ಮುಂದಿನ 2/3 ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ರುಚಿಯ ಅನುಭವ ನಮಗಾಗುವುದು ಈ ನರದಿಂದಲೆ!

ಕಪಾಲನರ - VIII

ಇದನ್ನು ಶಂಕುಶ್ರವಣ ನರವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನೆಯನ್ನು ಶಂಕು ನರವು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಶ್ರವಣ ನರವು, ಶ್ರವಣ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಮಿದುಳಿಗೆ ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯನನ್ನು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕೂರುವಂತೆ ಹೇಳಿ. ಒಂದು ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ದೂರದಿಂದ ಅವನ ಕಿವಿಯ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ. ಗಡಿಯಾರದ ಟಿಕ್ ಟಿಕ್ ಶಬ್ದ ಅವನಿಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಾಲಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಜೋಲಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಿಮಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕೆಳಗೆ ಬೀಳದಂತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸಾವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಇವೆಲ್ಲ ಕಪಾಲ ನರ - VIII ರಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಕಪಾಲನರ - IX & X

ಇದು ಜಿಹ್ವ ಗಂಟಲ ಕುಳಿಯ ನರ. ಸಮ್ಮಿಶ್ರ ನರ. ರಸನ ಸಂವೇದನೆ ಹಾಗೂ ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಸುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ನಾಲಿಗೆಯ ಹಿಂದಿನ 1/3 ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ರುಚಿಯನ್ನು ಈ ನರವು ಮಿದುಳಿಗೆ ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ. ನುಂಗುವಾಗ ಆಹಾರ ದನಿನಾಳದೊಳಗೆ ಹೋಗದಿರುವಂತೆ, ದನಿನಾಳವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಪಾಲನರ - ೯ ನ್ನು ಅಲೆಮಾರಿ ನರವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಮ್ಮಿಶ್ರ ನರ. ರುಚಿ, ನುಂಗುವಿಕೆ, ಧ್ವನಿ ಹೊರಡಿಸುವಿಕೆ, ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಇದು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಪಾಲನರ - XI

ಇದನ್ನು ಬಳ್ಳಿ ಅನುವಂಶಿಕ ನರವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಭುಜದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಇದು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯನಿಗೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನುಎಡಕ್ಕೆ - ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಿ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಈ ನರದಿಂದ. ನಿಮ್ಮ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಅವನ ಮುಖದ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಅನಿಸಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಿ. ಆಗ ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿ. ಆಗ ಅವನು ಮುಖವನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವಾಗ ಹಾಕುವ ಒತ್ತಡ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಕಪಾಲ - XI ನರದಿಂದ. ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯನ ಹಿಂದೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಅವನ ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಇಡಲು ಹೇಳಿ. ಅವನು ಭುಜವನ್ನು ಕುಣಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಅದರ ಅನುಭವವು ನಿಮಗಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಳ್ಳಿ ಅನುಷಂಗಿಕ ನರದಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಕಪಾಲನರ - XII

ಇದನ್ನು ಅಧೋಜಿಹ್ವನರ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಾಲಗೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯನಿಗೆ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಲು ಹೇಳಿ. ಅದನ್ನು ಎಡ - ಬಲ ಆಡಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಮೇಲೆ ಕೆಳಗಿನ ತುಟಿ ಮುಟ್ಟಲು ಹೇಳಿ. ಇವೆಲ್ಲ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಈ ಕಪಾಲನರ - XII ರಿಂದ!

ಗೆಳೆಯರೆ,

ಕಪಾಲ ನರಗಳ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಿದುಳು ನೇರವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಕೈ - ಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಕೇಳುವಿಕೆ, ವಾಸನೆ, ದೃಷ್ಟಿ, ಆಹಾರ ರುಚಿ, ನುಂಗುವಿಕೆ, ಮುಖದ ಭಾವನೆ, ಜಠರ - ಕರುಳ ಚಲನೆ, ಹೃದಯಮಿಡಿತ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿನ ಉಸಿರಾಟ ಇತ್ಯಾದಿ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ತಾನೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ರಕ್ಷಣೆಗೆ - ಬದುಕಿಗೆ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅನಿವಾರ್ಯ. ◆

ಸರ್ವಜ್ಞ ಹೇಳಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳು

ಜಯಪ್ರಕಾಶ್ ಅಬ್ಬಿಗೇರಿ

ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ತ್ರಿಪದಿಗಳದು ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನ. ತ್ರಿಪದಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಜ್ಞನ ಹೆಸರು ಚಿರಸ್ಥಾಯಿ. ವಚನಕಾರರ ಪರಂಪರೆಯ ಸರ್ವಜ್ಞ ಕವಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸದ ವಿಷಯ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನಬಹುದು. ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸರ್ವಜ್ಞ ಲೌಕಿಕ ಕವಿ. ಆತನ ಕವಿತೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಂಹಪಾಲು ಪಡೆಯುವುದು ಲೌಕಿಕ ವಿಚಾರಗಳೇ— ಅದು ಪ್ರೀತಿ ಇರಬಹುದು, ಪ್ರಣಯವಿರಬಹುದು, ಶಿಕ್ಷಣವಿರಬಹುದು, ಆರೋಗ್ಯ ವಿರಬಹುದು... ಹೀಗೆ.

'Prevention is better than cure' ಎನ್ನುವ ಮಾತು ಬಲು ಪ್ರಸಿದ್ಧ. ಈ ಮಾತಿನ ಅರ್ಥ ಹದಿನಾರನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲೇ ಸರ್ವಜ್ಞ ಬಲ್ಲವನಾಗಿದ್ದ ಎಂಬುದು ಆತನ ಕೆಲವು ವಚನಗಳಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟ.

ಅಂಥ ಕೆಲವು ವಚನಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಆಸಕ್ತಿಕರ. ಅವು ಇಂದಿಗೂ ಪ್ರಸ್ತುತ ಎಂಬುದು ಅವುಗಳ ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕತೆಗೆ ನಿದರ್ಶನ.

ಊಟ ಮಾಡಿದ ನಂತರ...

ಉಂಡು ನೂರಡಿ ಇಟ್ಟು। ಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಕೈ ಕಾಸಿ।
ಗಂಡು ಮೇಲಾಗಿ ಮಲಗುವವ ವೈದ್ಯನಾ। ಮಿಂಡ
ಕಾಣಯ್ಯ ಸರ್ವಜ್ಞ॥

ತಾತ್ಪರ್ಯ: ಊಟ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ನೂರು ಹೆಜ್ಜೆ ಅತ್ತಿತ್ತ ನಡೆದಾಡಬೇಕು; ಬೆಂಕಿಯ ಝಳದಲ್ಲಿ ಕೈಕಾಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಮಲಗುವಾಗ ಬಲಭುಜವನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖ ವಾಗಿರಿಸಿ ಮಲಗಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸು ವವನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಬೇಕಿಲ್ಲ.

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ಹೇಳುವುದೂ ಕೂಡ ಇಂಥ ವಿಚಾರಗಳನ್ನೇ. ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಬೆನ್ನೊರಗಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಉಂಡದ್ದು ಅರಗಬೇಕೆಂದರೆ ತುಸು ಅಡ್ಡಾಡಬೇಕು.

ಹಸಿವು- ಊಟ:

ಹಸಿಯದಿರೆ ಉಣಬೇಡ। ಹಸಿದು ಮತ್ತಿರಬೇಡ।
ಬಿಸಿಗೂಡಿ ತಂಗಳುಣಬೇಡ। ವೈದ್ಯನಾ
ಸಂಗವೇ ಬೇಡ ಸರ್ವಜ್ಞ॥

ತಾತ್ಪರ್ಯ: ಹಸಿವಾಗದ ಹೊರತು ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು. ಹಸಿವಾದಾಗ ಊಟ ಮಾಡದಿರ ಬಾರದು. ಬಿಸಿ ಹಾಗೂ ತಣ್ಣನೆಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಈ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ವೈದ್ಯನ ಅಗತ್ಯವೇ ಇರದು.

ಮಿತ ಊಟ ಹಿತ

ಒಮ್ಮೆಯುಂಡವ ತ್ಯಾಗಿ। ಇಮ್ಮೆಯುಂಡವ ಭೋಗಿ।
ಭಿಮ್ಮಗುಂಡವನು ನೆರೆರೋಗಿ ಯೋಗಿ ತಾ।
ಸುಮ್ಮಗಿರುತಿಹನು ಸರ್ವಜ್ಞ॥

ತಾತ್ಪರ್ಯ: ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಉಣ್ಣುವವನು ತ್ಯಾಗಿ; ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಉಣ್ಣುವವನು ಭೋಗಿ; ಎರಡು ಸಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ ಉಣ್ಣುವ ವನು ರೋಗಿ; ಊಟ ಮಾಡದೆಯೂ ಬದುಕಿರು ವವನು ಯೋಗಿ.

ಬದುಕಲೆಂದು ತಿನ್ನುವವರು ಕೆಲವರು; ತಿನ್ನ ಲೆಂದೇ ಬದುಕುವವರು ಕೆಲವರು! ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ ಎಂದು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಸರ್ವಜ್ಞ ಆ ಕಾಲದಲ್ಲೇ ಹೇಳಿರುವುದಕ್ಕೆ ಮೇಲಿನ ತ್ರಿಪದಿಯೆ ಸಾಕ್ಷಿ.

ಜಿಹ್ವಾ ಚಾಪಲ್ಯ

ನಾಲಿಗೆ ಕಟ್ಟಿಹನು। ಕಾಲನಿಗೆ ದೂರನಹ
ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲಾಡುತಿರಲವನ। ಕಾಲ
ಹತ್ತರವು ಸರ್ವಜ್ಞ॥

ತಾತ್ಪರ್ಯ: ಜಿಹ್ವಾ ಚಾಪಲ್ಯವನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವನು ದೀರ್ಘಾಯುವಾಗಬಲ್ಲ. ನಾಲಿಗೆ ರುಚಿಗೋಸ್ಕರ ಕಂಡಕಂಡದ್ದನ್ನು ತಿಂದು ಮೈಕೆಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವವರು ಸಾವಿಗೆ ತಾವಾಗಿಯೇ ಆಮಂತ್ರಣ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ರುಚಿಗಳನ್ನು ನೆರೆಗಳೆದು। ಶುಚಿಗಳನು ಮೆರೆವಂಗೆ
ಪಚನವದು ಬೆಳಗಿ ಬಲದಿ ಬಾಳುವನೆಂಬ।
ವಚನ ಹೊಂದಿಹುದು ಸರ್ವಜ್ಞ॥

ತಾತ್ಪರ್ಯ: ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಾಯಿ ರುಚಿಗೆ ಶರಣಾಗದೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುವ ಶುಚಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ರೂಢಿಯಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿ ರುತ್ತಾನೋ ಅಂಥವನ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಿಂದದ್ದು ಮೈಗೆ ಹತ್ತಿ ಬಲವಂತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೂ ಇದೇ. ಶುಚಿಯಾದ ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ.

ಹಸಿವಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಹಸಿಯದಿರೆ ಕಡುಗಾಯ್ದು। ಬಿಸಿನೀರ ಕುಡಿಯುವದು।
ರಸಿವಕ್ಕು ಸಿಕ್ಕ ಮಲವಕ್ಕು ದೇಹವದು।
ಸಸಿನೆಯಾಗಿಹುದು ಸರ್ವಜ್ಞ॥

ತಾತ್ಪರ್ಯ: ಕೆಲವರಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು (ಶೌಚ ಇತ್ಯಾದಿ) ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಸಿಕೊಂಡಂತೆಯೇ ಇರು ತ್ತದೆ. ಹಸಿವೆಯೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭ ದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿ ಯುವುದರಿಂದ ಶೌಚಕ್ರಿಯೆ ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆದು ಹಸಿವೆಯೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುವುದು. ಇದು ದೇಹಾ ರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಿರುವ ಒಂದು ನಿಯಮ.

ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳು-ಆರೋಗ್ಯ

ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮುಖ್ಯ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಅಂಥ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಪೂರಕವಾಗಬಲ್ಲವು ಎಂಬುದನ್ನು ಸರ್ವಜ್ಞ ತನ್ನ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿ ರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಜೋಳವನು ತಿಂಬುವನು। ತೋಳದಂತಾಗುವನು।
ಬೇಳೆ ಬೆಲ್ಲಗಳ ನಂಬುವನು ಬಹುಕಾಲ।
ಬಾಳನೆಂದರಿಗು ಸರ್ವಜ್ಞ॥

ನವಣೆಯನು ತಿಂಬುವನು। ಹವಣಾಗಿ ಇರುತಿಹನು।
ಬವಣೆಗಳಿಗವನು ಒಳಬೀಳ ಬಡಜನರಿಗಾಗಿ
ಬೆಳೆದಿಹುದು ಸರ್ವಜ್ಞ॥

ರಾಗಿಯನು ಉಂಬುವವ ನಿರೋಗಿ ಎಂದೆನಿಸುವನು।
ರಾಗಿಯು ಭೋಗಿಗಳಿಗಲ್ಲ ಬಡಜನರಿಗಾಗಿ
ಬೆಳೆದಿಹುದು ಸರ್ವಜ್ಞ॥

ತಾತ್ಪರ್ಯ: ಜೋಳ, ರಾಗಿ, ನವಣೆ ಮುಂತಾದ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಗೆ ಒಂದಿನಿತೂ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವಂತಹವಲ್ಲ. ಇವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದ ರಿಂದ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಹಾನಿಯಾಗದು. ಹಾಗೆಯೇ ಇವು ಪುಷ್ಟಿಕರವೂ ಹೌದು. ಜೊತೆಗೆ ಅಗ್ಗ ಕೂಡ.

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವಾಗಿ ರುವುದು ಗೊತ್ತಿರುವುದೇ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಬಹುತೇಕರು ನಾಲಿಗೆಯ ಚಪಲಕ್ಕೊ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೋ ಅವುಗಳಿಗೇ ಮುಗಿಬೀಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಬದಲಿಗೆ ಸುಲಭ ವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುವುದು ಎಲ್ಲ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಸೂಕ್ತ.

ಹೀಗೆ ಸರ್ವಜ್ಞ ಕವಿ ಆಹಾರದ ಬಗೆಗೆ, ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗೆ 16ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲೇ ತನ್ನ ವಚನಗಳ ಮೂಲಕ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಅವು ಇಂದಿಗೂ ಪ್ರಸ್ತುತ ಎಂಬುದೇ ವಿಶೇಷ.

●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಬಿಡಿಸಿಸಿ ಬ್ಯಾಂಕ್, ಹಿರೇಕುಂಬಿ ಶಾಖೆ,
ಸವದತ್ತಿ ತಾ॥, ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಫ್ರೀ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕೋರ್ಸ್ ಫೆಸ್ಟಿವಲ್





1,00,000 ಜನರಿಗೆ ಫ್ರೀ ಕೆ.ವಿ.ಆರ್. ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕೋರ್ಸ್

ನೀವೇನು ಮಾಡಬೇಕು ?

- ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕೂಪನ್‌ನ್ನೇ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.
- ಜೆರಾಕ್ಸ್‌ಗಳು ಅಂಗೀಕರಿಸಲ್ಪಡದು.
- ಕೂಪನ್ ಇಟ್ಟು ಕಳುಹಿಸುವ ಕವರಿನಮೇಲೆ ರೂ. 4/- ಸ್ಟಾಂಪ್‌ಗಳು ಅಂಟಿಸಬೇಕು. ಕೋರ್ಸ್ ಫ್ರೀ! ಪೋಸ್ಟಲ್, ಪ್ಯಾಕಿಂಗ್, ಪ್ರಕಟಣೆಗಳ ಖರ್ಚು, ಕೋರ್ಸ್ ಕಳುಹಿಸಲು ಆಗುವ ಖರ್ಚುಗಳ ನಿಮಿತ್ತ ರೂ. 50/- ಮಾತ್ರವೇ ನೀವು ಪೋಸ್ಟ್‌ಮೇನ್‌ಗೆ ಕೊಟ್ಟು, ನಿಮ್ಮ ಕೋರ್ಸ್ ಬಹುಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ
- ಈ ಫ್ರೀ ಕೋರ್ಸ್ 5 ತಿಂಗಳ ಕೆ.ವಿ.ಆರ್. ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಕೋರ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ
- ಮಿಕ್ಕ ಕೋರ್ಸ್ ತಿಂಗಳು, ತಿಂಗಳು ರೂ. 50/- ಕ್ಕೆ ನಿಮಗೆ ವಿ.ಪಿ.ಪಿ. ಮೂಲಕ ಕಳುಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನು ನೀವು ಖಂಡಿತ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಲೇಬೆಕೆಂಬ ನಿಬಂಧನೆ ಇಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಈ ಕೋರ್ಸ್ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತೋರಿದರೇ ಮಾತ್ರವೇ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು. ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಕೋರ್ಸ್ ಫ್ರೀಯಾಗಿ ಕೊಡುವುದರಲ್ಲಿ ಉದ್ದೇಶ ತುಂಬ ಜನರು ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕಲಿಯ ಬೇಕೆಂಬ ಆಶಯ. ಮತ್ತು ಭಾಷಾ ಸೇವೆಯ ದೃಕ್ಪಥ ಮಾತ್ರವೇ



5 ಉಚಿತ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಕೂಡಾ

(ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕೋರ್ಸ್‌ಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವ ಪಾಕೆಟ್ ಸೈಜ್‌ನಲ್ಲಿ)



1. ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಡಿಕ್ಷನರಿ (ಆಂಗ್ಲ ಪದ - ಕನ್ನಡ ಉಚ್ಚಾರಣೆ. ಕನ್ನಡ ಅರ್ಥ)
2. ವರ್ಡ್ ಪವರ್ (ಆಂಗ್ಲ ಪದಗಳ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿ)
3. ಲೆಟರ್ ರೈಟಿಂಗ್ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ (ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಪತ್ರಗಳು ಬರೆಯುವ ಪದ್ಧತಿ)
4. ವೆರ್ಬ್ಸ್ ಡಿಕ್ಷನರಿ (ಕ್ರಿಯೆಗಳು - ಅವುಗಳ ರೂಪಗಳು)
5. ಸಿನಾನಿಮ್-ಯಾಂಟೋನಿಮ್ಸ್ ಡಿಕ್ಷನರಿ (ಆಂಗ್ಲ ಸಮಾಸ ಪದಗಳು - ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪದಗಳು)

ಮುಖ್ಯ ಸೂಚನೆ ಈ ಫ್ರೀ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕೋರ್ಸ್ ಪ್ರತಿದಿನ ಸಾವಿರಾರು ಜನರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸ ಬೇಕಾಗಿ ಇದೆ. ಅದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಈ ಕೋರ್ಸ್ ತಲುಪಲು ಕನಿಷ್ಟ ನೀವು ಹತ್ತು ದಿನಗಳು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ.

ಈ ಕೂಪನ್‌ನ್ನು ಭರ್ತಿಮಾಡಿ ತಕ್ಷಣ ಈ ಕೋರ್ಸ್ ಉಚಿತವಾಗಿ ಪಡೆಯಿರಿ.

2127

ನನಗೆ ಕೆ.ವಿ.ಆರ್. ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕೋರ್ಸ್ ಮತ್ತು 5 ಉಚಿತ ಪುಸ್ತಕಗಳು ತಕ್ಷಣ ರೂ. 50/- ಕ್ಕೆ (ಪುಸ್ತಕಗಳು ಕಳುಹಿಸಲು ನಿಮಗಾಗುವ ಖರ್ಚುಗಳು) ವಿ.ಪಿ.ಪಿ. ಮೂಲಕ ಕಳುಹಿಸಿ. ಪೋಸ್ಟ್‌ಮೇನ್ ಗೆ ರೂ. 50/- ಸಲ್ಲಿಸಿ ನನ್ನ ಉಚಿತ ಬಹುಮಾನವನ್ನು ಖಂಡಿತ ತೆಗೆದು ಕೋಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಈ ಬಹುಮಾನ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ನಿಮಗೆ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

(ನಿಮ್ಮ ವಿಳಾಸ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ. ಅಡ್ರಸ್ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೇ ಈ ಫ್ರೀ ಕೋರ್ಸ್ ಕಳುಹಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ)



K.V.R. INSTITUTE (Director)

KVR INSTITUTE
No.77, HABIBULLAH ROAD,
T.Nagar, Chennai - 600 017.

Name: --

Address: --

-- Pin Code

● ಡಾ॥ ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಸ್ತ್ರೀ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಮ ವೈರಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೆ ಗುರುತಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಅದು ಯಮಪಾಶವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಜನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ 40 ಲಕ್ಷ! ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕುರಿತಂತೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಈಚಿಗಿನ ಸಂಶೋಧನೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೇಲೊಂದು ಕ್ಷಕಿರಣ...

ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹವು ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಜೀವ ಕೋಶಗಳು ಬೆಳೆದು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಜೀವಕೋಶಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಿಂದಾಗಿಯೇ ಶರೀರವು ಸದಾ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಸಲ ಅಗತ್ಯವಿರಲಿ, ಇಲ್ಲದಿರಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಯಾಗುವ ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿ ಗಟ್ಟಿ ಉಂಡೆಯಾಗಿ ಬೆಸೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಗಟ್ಟಿ ಉಂಡೆಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಇವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಬಂಧಕ್ಕೊಳಗಾಗದೇ ಶರೀರದ ಇತರೆ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ನುಸುಳಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಾಧಿಸತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಇಂತಹುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳೆನ್ನದೇ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲೂ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಮೆದುಳು, ಕತ್ತು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಗಂಟಲು ಮುಂತಾದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶ, ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಗುರುತಿಸಿದರೆ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಇದು ಅವರ ಪಾಲಿಗೆ ಯಮಪಾಶವಾಗಬಹುದು! ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಕೋಟ್ಯಂತರ ಜನರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 40 ಲಕ್ಷ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಂದಾಗಿಯೇ ಮರಣವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾರೆಂದು ವಿಶ್ವಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ತಿಳಿಸಿದೆ.

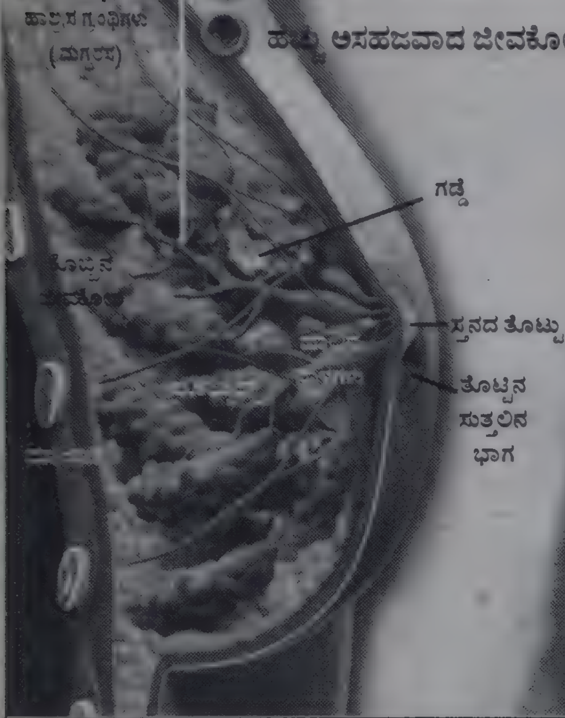
ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ? ಅದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ? ಮತ್ತು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆಫ್ರಿಕಾಖಂಡದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಇದು ಅಮೆರಿಕಾ ದೇಶದವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ನಿಖರ ಕಾರಣ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ತಾಯಿ, ಅಕ್ಕ ಮತ್ತು ತೀರಾ ಹತ್ತಿರದ ರಕ್ತಸಂಬಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಇದು ಆಕೆಗೂ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಒಂದು ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದ್ದರೂ ಅದು ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ತನಕ್ಕೂ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಸ್ತನದ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾದಲ್ಲಿ ಅಂತಹವರಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಸ್ತ್ರೀ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ರಸದೂತ ನೆಲೆಗೊಂಡಿದ್ದರೂ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

12ನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಋತುಮತಿಯಾಗಿ 55ರ ವಯಸ್ಸಿನ ತನಕ ಋತುಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದ ಅಪಾಯ ತೀವ್ರತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. 30 ವರ್ಷದ ನಂತರ ಮೊದಲ ಸಂತಾನ ಹೊಂದುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ತಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ರೇಡಿಯೇಶನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೂ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಅಭ್ಯಾಸ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ. ಒಂದು

ವೇಳೆ ಅಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

'ಮೂಗಿರುವವರಿಗೆ ನೆಗಡಿ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ' ಎನ್ನುವಂತೆ ಹೆಣ್ತನದ ಕುರುಹಾದ ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೊಂದಿಗೇ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಮ್ಮಾರಿಯೂ ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.



● ಸಹಜವಾದ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುವ ಜೀವಕೋಶ
● ಕೆಲವು ಇತರ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಕಂಡು ಬರುವದು
● ಹೆಚ್ಚು ಅಸಹಜವಾದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದು.

ಸ್ವಯಂ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಹಲವಾರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಸ್ತನಗಳ ಸ್ವಯಂ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಅದರಲ್ಲೂ 20 ವರ್ಷದ ನಂತರ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ತಾನೇ ಸ್ವತಃ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನ

(ಈ ಕುರಿತಾಗಿ ಅರಿಯಲು ಫೆಬ್ರವರಿ ತಿಂಗಳ ಜೀವನಾಡಿಯ 88-89ನೇ ಪುಟಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿ.)

ಮ್ಯಾಮೊಗ್ರಾಮ್

ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಲಕ್ಷಣಗಳಿವೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಮಾಡುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ **ಮ್ಯಾಮೊಗ್ರಾಮ್** ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮ್ಯಾಮೊಗ್ರಾಫಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದು ಉತ್ತೀರ್ಣರಾದ ತಜ್ಞರೇ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೇವಲ 15 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲ ಕೋನಗಳಿಂದಲೂ ಚಿತ್ರಿಸಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಇದರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

40 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮ್ಯಾಮೊಗ್ರಾಮ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಹೇಗೆ? ಎಂಬ ಭೀತಿಯಿಂದಲೇ ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಮನೋಭಾವ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ - ಒಂದು ಪರ್ಯಾಲೋಚನೆ

ನ್ಯಾನ್ಸಿ 43 ವರ್ಷದ ಅಮೆರಿಕನ್ ಮಹಿಳೆ. ಆಕೆ ನಿಯಮಿತ ಮ್ಯಾಮೊಗ್ರಾಮ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಟ್ಟಾಗ ಆಕೆಗೆ ಗಡ್ಡೆಯಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂತು. ನಂತರ ಬಯಾಪ್ಸಿಯಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರುವಿಕೆ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆ ಚಿಕ್ಕ ಗೋಲಿ ಅಥವಾ ಎಲಚಿ ಹಣ್ಣಿನ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ರೇಡಿಯೋ ಥೆರಪಿ ಇಲ್ಲವೆ ಕಿಮೊಥೆರಪಿ ಹೀಗೆ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸೂಕ್ತ ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ಬಿಂದುವಿನ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ವೈದ್ಯರು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ? ಬೇರೆ ಗಡ್ಡೆಗಳಿಗೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದೆ? ಇಲ್ಲವೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದೇ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡುವರೆ?

ಅಮೆರಿಕನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೊಸೈಟಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಈ ವರ್ಷ 2,00,000 ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರುವದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಮರಣಿಸುವವರ ಸರಾಸರಿ ಸಂಖ್ಯೆ ಹಿಂದಿನ ದಶಕಗಳಿಗಿಂತ ಇಳಿಮುಖವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸುವುದು DICSನಲ್ಲಿಯೇ (DICS - Ductal Carcinoma in Situs)

30 ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಶೇ.6ರಷ್ಟು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರದೇಹದ ಉಳಿದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹರಡಿರುವ ಈ ಅಣುಗಾತ್ರದ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇಂದು ರೋಗ ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವ ಆಧುನಿಕ ವಿಧಾನಗಳಿಂದಾಗಿ ಇದು ಶೇ.20ರಷ್ಟಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾತ್ರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದಿಗೆ ರೇಡಿಯೇಷನ್ ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಸಿಯಾಟಲ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಫ್ರೆಡ್ ಹಚಿನ್‌ಸನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಶೋಧನಾ ವೈದ್ಯರು "ಮ್ಯಾಮೊಗ್ರಾಫಿ ವಿಧಾನ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ಗಾತ್ರದ ಗಡ್ಡೆಗಳಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ನಾವು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮ್ಯಾಮೊಗ್ರಾಫಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೆ ಸೂಕ್ತ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರು ಚಿಂತಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಆಯ್ಕೆ ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಮ್ಯಾಮೊಗ್ರಾಫಿಯಿಂದ ಹಲವಾರು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುವಂತಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಗಳ ಆವಿಷ್ಕಾರಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಸಂತಸದ ವಿಷಯ.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರು ಹಲವಾರು ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆ ಮಾತ್ರ ಕೊಯ್ದೆಗೆದು ಸ್ತನದ ಬಹುಭಾಗ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ (ಚಿಕ್ಕ ಗಾತ್ರದ ಸ್ತನವಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇದು ವರದಾನ.)

ವೈದ್ಯರು ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಗೊಳಿಸಿ ರೇಡಿಯೇಷನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮುಂಚಿನಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಅವಧಿ 6 ವಾರಗಳು ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಈಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳು ಸಾಕು!

ಕಿಮೊಥೆರಪಿ ಕೂಡ ಕನಿಷ್ಠಗೊಳಿಸಲು ಸಂಶೋಧಕರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಲ್ರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಮತ್ತು ಅವುಗಳು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗದೇ ಮುಂದೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡಲಾರವು ಎಂದು ತಿಳಿದಾಗ ಕಿಮೊಥೆರಪಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದೆಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಮ್ಯಾಮೊಗ್ರಾಮ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ನೋಡಿ ವೈದ್ಯರು ಬಯಾಪ್ಸಿ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ನೋವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಬೆಳೆಯುವವರೆಗೆ ನಿಖರವಾದ ಯಾವ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬಂದರೂ ತಕ್ಷಣ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಸ್ತನಗಳ ಮಧ್ಯಭಾಗ ಅಥವಾ ಸುತ್ತಲೂ ಊತ ಇಲ್ಲವೇ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರ ಅಥವಾ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬರುವುದು.
- ಸ್ತನದ ತೊಟ್ಟುಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ದ್ರವ ಸೋರುವಿಕೆ.
- ಸ್ತನದ ತೊಟ್ಟುಗಳ ಸುತ್ತಲಿನ ಭಾಗ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯಂತೆ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿದಂತಾಗುವುದು.
- ಸ್ತನದ ತೊಟ್ಟು, ವರ್ತುಲ ಭಾಗ, ಸ್ತನದ ಚರ್ಮದ ಭಾಗ ಕೆಂಪಗಾಗುವುದು, ಆಕಾರ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುವಂತಹವು. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ರೇಡಿಯೇಶನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಕಿಮೊಥೆರಪಿ, ರಸದೂತಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಜೈವಿಕ ಥೆರಪಿ ಮುಂತಾದ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿವೆ. ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನನುಸರಿಸಿ ವೈದ್ಯರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯಬಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಪೀಡಿತ ಭಾಗ ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಕೈಮೀರಿ ಹೋಗಿದ್ದರೆ, ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶವು ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಡದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸಲುವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ತನಗಳನ್ನೇ ತೆಗೆದುಹಾಕುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಸ್ತನದ ಕೊಯ್ತೆಗೆತದ ನಂತರ ಸುರೂಪಿಕಾ ಮತ್ತು ಮರುಜೋಡಣಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಆತಂಕಕ್ಕೊಳಪಡಬೇಕಾದುದಿಲ್ಲ.

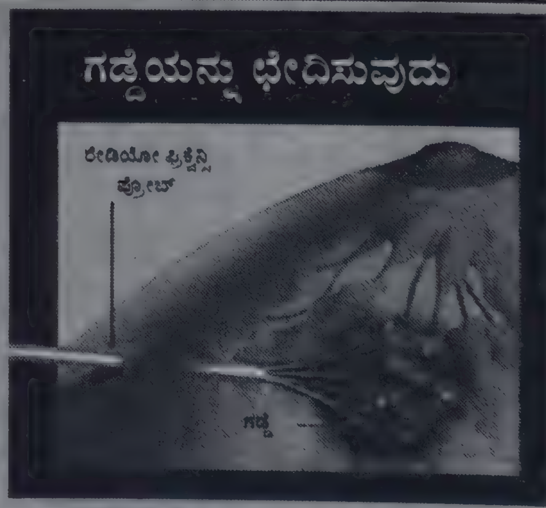
ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ನೋವು, ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಋತುಚಕ್ರ ಮುಂದೆ ಹೋಗುವುದು, ದೃಷ್ಟಿ ಮಂಜಾಗುವುದು, ತಲೆನೋವು, ತಲೆಸುತ್ತುವುದು, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಕೂದಲುದುರುವುದು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಇಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಖಾರ ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸುವುದು, ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ದೂರವಿರುತ್ತದೆ. ●

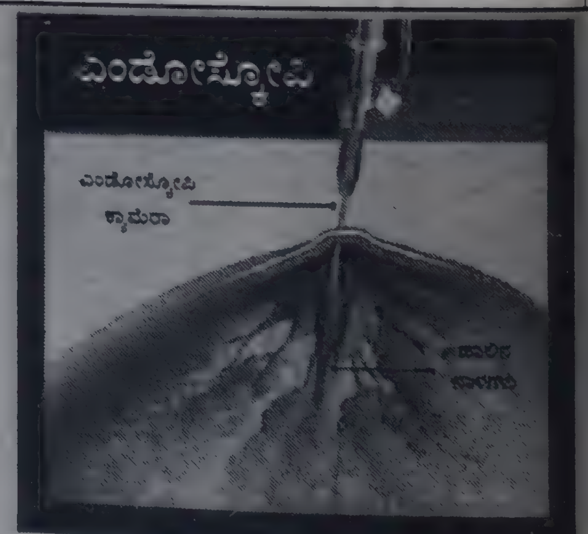
→ ಬಹಳಷ್ಟು ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಹಲವಾರು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡಬೇಕಿದೆ. ಕೆಲವು ಫಲ ನೀಡಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬರಲಿರುವ 10ರಿಂದ 15 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗಪತ್ತೆ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಯಾವ ಜೀನ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಯಾವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದು. ಗಡ್ಡೆಯ ಗಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಎಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಅದು ಹರಡುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದರ ಹಿಂದಿರುವ ಸಂಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿಯಲು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಚಿಂತನೆಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತದೆ. ತಳಿಶಾಸ್ತ್ರದ (ಜೆನೆಟಿಕ್) ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಯಾವ ಗಡ್ಡೆ ರೋಗ ಹರಡುವಂತಹುದು ಮತ್ತು ಯಾವುದು ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಯಾವ ಗಡ್ಡೆಗೆ ಯಾವ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನೂ ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಬಹಳಷ್ಟು ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಸ್ತನದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಪಸರಿಸಿರುವಂತಹ ಹಾಲಿನ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಸಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ಜೀವಕೋಶಗಳು ವಂಶಾವಳಿಯಲ್ಲಿನ ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಅಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಕೋಶಗಳು DCIS ಆಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಇವು ಹಾಲಿನ ನಾಳಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೆಳೆಯಲಾರವು (ಹರಡಲಾರವು). ಆದರೆ ಅದರೊಂದಿಗೇ ಇವು ಮ್ಯಾಲಿಗ್ನೆಂಟ್ ಅಂದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಯಾಗಿರುವುದು ದುಃಖದ ಸಂಗತಿ. ''ಕೆಲವರು DCISನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಮುಂಚಿನ ಅವಸ್ಥೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಂಚಿನ ಅವಸ್ಥೆ ಅಲ್ಲ'' ಎಂದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಗಡ್ಡೆಯು ಹಾಲಿನ ನಾಳಗಳನ್ನು ಬೇಧಿಸಿ ಹೊರಬಂದಾಗಲೂ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮ್ಯಾಮೊಗ್ರಾಂನಲ್ಲಿ ಸೆರೆಹಿಡಿಯಲ್ಪಡುವ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ಗಡ್ಡೆಯೆಂದರೆ 0.5 ಸೆಂ.ಮೀ.ನಿಂದ 1 ಸೆಂ.ಮೀ. ನಷ್ಟಿರುವಂತಹುದು. ಆದರೆ ವಿಪರ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸ್ವಯಂಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಟ್ಟಾಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಗಳು 2.5 ಸೆಂ.ಮೀ.ನಷ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಮ್ಯಾಮೊಗ್ರಾಂ ಕೂಡ ಶೇಕಡಾ 10ರಷ್ಟು ಗಡ್ಡೆ



ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಲೇಸರ್ ಮೂಲಕ ಇಲ್ಲವೇ ಅಧಿಕ ಶಕ್ತಿ ರೇಡಿಯೋ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಪ್ರೋಬ್‌ನ ಮೂಲಕ ಗಡ್ಡೆಗೆ ಹಾಯಿಸುವುದು. ಗಡ್ಡೆಯ ಬಳಿ ಪ್ರೋಬ್ ಛತ್ರಿಯಂತೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಯಕೃತ್ತಿನ ಗಡ್ಡೆಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಲು 5 ವರ್ಷಗಳು ತಗುಲುತ್ತವೆ.



ಚಿಕ್ಕ ಫೈಬರ್ ಆಪ್ಟಿಕ್ ಕ್ಯಾಮರಾವನ್ನು ಸ್ತನದ ತೊಟ್ಟಿನ ಮೂಲಕ ಹಾಯಿಸಿ ಹಾಲಿನ ನಾಳವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರು ಇದೇ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ ಗಡ್ಡೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವರು.

ಅನ್ನು ಗುರುತಿಸದೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಕ್ಕದಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಗುರುತಿಸುವುದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಬಾರಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತನ್ನ ಕಬಂಧ ಬಾಹು ಳನ್ನು ದುಗ್ಧರಸಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಚಾಚಿತೆಂದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಳ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. ದುಗ್ಧರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು lyuphnode) ದೇಹದಲ್ಲಿನ ವಿಷವಸ್ತುಗಳನ್ನು ುತ್ತು ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ದುಗ್ಧರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆ ಯುತ್ತಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಡ್ಡೆಗಳು ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ, ಮಿದುಳು, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಇನ್ನಿತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ತನ್ನ ಬೀಜ ಬಿತ್ತುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಒಂದು ಸ್ಥಳದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸ್ಥಾನಾಂತರ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ದುಗ್ಧರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇನ್ನಿತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಡಲು ದೀರ್ಘ ಅವಧಿ ತಗಲು ತ್ತದೆಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಅವರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾಗಿರುವುದೆಂದರೆ ದುಗ್ಧರಸ ಗ್ರಂಥಿ ಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೇ ಆಕ್ರಮಣ ಕಾರಿ ಸ್ವಭಾವದ್ದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಎಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪಸರಿಸುವ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

DCIS ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿವಾದಾಸ್ಪದವಾಗಿದೆ. ಮ್ಯಾಮೊಗ್ರಾಂನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ಬಿಂದುಗಾತ್ರದ ಗಡ್ಡೆಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುವಂತಹವೇ ಅಥವಾ ಹಾಗೆಯೇ ತಮ್ಮಿಂದ ತಾವೇ ಕರಗಿ ಹೋಗುವಂತಹವೇ ಎಂಬುದು. ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತೇವೆಂಬುದು ಈ ನಿಧಾನಗತಿಯ ಗಡ್ಡೆಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇವು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗ ಲಾರವು. ಕೆಲ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಜ್ಞರು ಮಹಿಳೆಯರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಯಿಂದ ಮರಣಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ತಮ್ಮ ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ ಇದೆಯೆಂಬ ಭಯದಿಂದಾಗಿಯೇ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ.

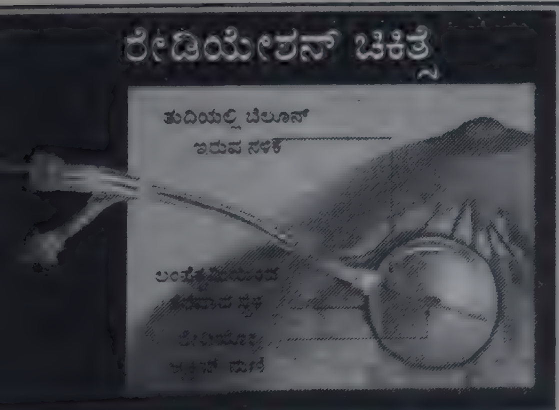
1988ರಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಕೆಲ ಸಂಗತಿಗಳು ತಿಳಿದುಬಂದವು. 1200 ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಲು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಅವರಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಯು 2 ಸೆಂ.ಮೀ.ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಗಾತ್ರ ದ್ದಾಗಿದ್ದು, ದುಗ್ಧರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಂಡುಬಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಯ ಕೆಲವು ಕೋಶಗಳು ಮ್ಯಾಲಿಗ್ನೆಂಟ್ ಆಗಿದ್ದರೂ ಭೀಕರವಾದವುಗಳಲ್ಲದಿರುವುದು ಎಂದು ಕಂಡು ಬಂದಿತ್ತು. ಈ ಮಹಿಳೆಯರ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿದ ನಂತರ ಐದು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಗಮನಿಸಲಾಯಿತು. ಐದು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಶೇ.11ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮರುಕಳಿಸಿದ್ದು ಕಂಡುಬಂದಿತು.

ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಯಾವ ವೈದ್ಯರೂ 'cut and wait' ಎಂಬ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಒಂದೇ ಅಧ್ಯಯನ ದಿಂದ ಹೇಳಲಾರರು. ಆದರೆ ಒಂದು ಅಚ್ಚರಿಯ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅವರ 40 ವರ್ಷ ದಲ್ಲಿ ಪಡುವ ಯಾತನೆಗಿಂತ ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ 80ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಿಂದ ಪಡುವ ಯಾತನೆ ಅಧಿಕ. DCIS ಹಾಲಿನ ನಾಳಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹರಡಿರದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರು ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾದ್ದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಂದು ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಶೇ. 40 ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದ DCIS ಮುಂದೆ ತೊಂದರೆ ಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಜೀವಕ್ಕೂ ಅಪಾಯ ತರುವಂತಹವು. ಅಂದರೆ ಶೇ. 60ರಷ್ಟು DCIS ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಲ್ಲದವು ಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೊಯ್ದು ತೆಗೆಯ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿಯಮಿತ ಮ್ಯಾಮೊಗ್ರಾಂ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡುವು ದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ DCIS ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನವು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಮೂರು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನ ಗಳಿಂದಾಗಿ 7ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕ DCIS ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲಾಗಿದೆ.

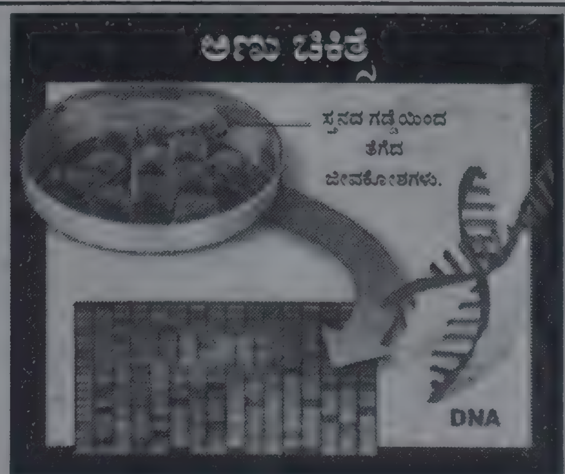
ಬಾಸ್ಟನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಡಾ॥ ಎರಿಕ್ ವೈನರ್ "DCIS ಪತ್ತೆಯಾದ ಮಹಿಳೆಗೆ ಯಾವ ಕನಿಷ್ಠ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗಬಹುದು ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ವಾಗುತ್ತದೆ." ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರು DCIS ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಯುಕ್ತಾಯುಕ್ತ ತೀರ್ಮಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. (ಕಳೆದೆರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾತಜ್ಞರು ಅತಿ ಚಿಕ್ಕದಾದ, ಅಣುಗಾತ್ರದ DCIS ಕೇವಲ ಛೇದಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ, ರೇಡಿಯೇಷನ್ ಇಲ್ಲದೆಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.)

ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ ರೇಡಿಯಾಲಜಿಸ್ಟ್‌ರು ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಸಾಧಾರಣ ಬೆಳವಣಿಗೆ



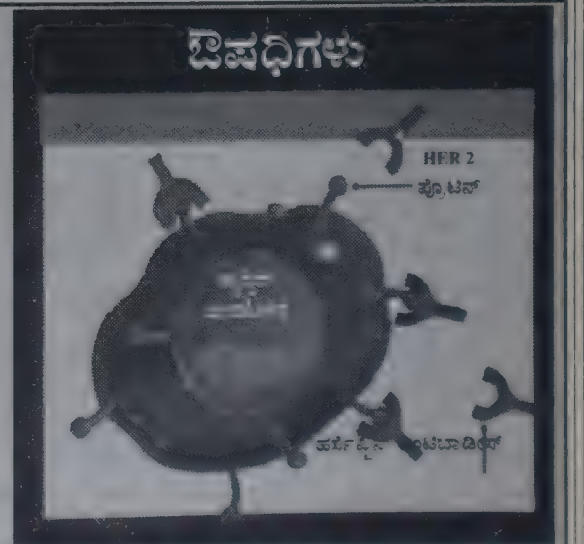
ಲಂಪೆಕ್ಟಮಿಯ ನಂತರ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕದಾದ ರೇಡಿಯೊ ಆ್ಯಕ್ಟಿವ್ ಮಣಿಯನ್ನು ಗಡ್ಡೆಯಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಬಲೂನ್ ಒಳಗೊಂಡ ನಳಿಗೆಯನ್ನು ಹಾಯಿಸುವುದು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ವಾರಗಟ್ಟಲೆ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳು ಸಾಕು.

ಅಮೆರಿಕಾದಾದ್ಯಂತ 70 ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. FDAಯಿಂದ ಅನುಮತಿಗಾಗಿ ಕಾಯು ತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮವ್ಯೂಹದಿಂದ ಜೀನ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಡಿಎನ್‌ಎ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತ ದೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸು ತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮೇಲೆ ಈ ನಿಟ್ಟನಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಈ ದಶಕದಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಲಭ್ಯವಾಗಬಹುದು.



ಹರ್ಸೆಪ್ಟಿನ್-ಹೊಸ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಹರ್ಸೆಪ್ಟಿನ್ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ.

ಗಡ್ಡೆ ಅಣುಗಾತ್ರದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ರಿಸೆಪ್ಟಾರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಿಸಲು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೊಸ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಆವಿಷ್ಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಶೇ. 2ರಿಂದ ಶೇ. 11ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ DCIS ಇಲ್ಲವೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಗಳಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಎರಡನೆ ಬಾರಿಗೆ ತೆಗೆದ ಮ್ಯಾಮೊಗ್ರಾಂನಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತತೆ ದೊರಕಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೇ ಕೆಲ ಸಂದಿಗ್ಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಯಾಪ್ಸಿ ಮೂಲಕ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಶೇ. 25ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬಯಾಪ್ಸಿ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಬರಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಶೇ. 75ರಷ್ಟು ನೆಗೆಟಿವ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಬಯಾಪ್ಸಿಯಿಂದಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಾದ ಅಗಲವಾದ ಗಾಯದ ಕಲೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಯದ ಕಲೆ ಕಾಣಿಸದಂತೆ ಕನಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದ ಮಾಂಸಪೇಶಿ ತೆಗೆಯುವಂತಹ ಮ್ಯಾಮೊಟೋನ್ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಡಾ॥ ಜೋಶ್ವಾಗ್ರಾಸ್, ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ನಗರದ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೆಂಟರ್‌ನ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆ "ನಾವು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ರೋಗ ಗಿಪತ್ತೆಗಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ." ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. "ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಗಾಯದ ಕಲೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಗಾಯದ ಕಲೆಗಳಲ್ಲ ಅವು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕೋ ಬೇಡವೋ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಲು ಮಾಡಿದಂತಹ ಕಲೆಗಳು."

ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದರೆ ಮ್ಯಾಸ್ಟೆಕ್ಟಮಿಯೇ ಆಗಿತ್ತು. ಅಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ತನ ಕೊಯ್ದೆತೆಗೆಯುವುದು. 1980ರಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಲಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ಕೊಯ್ದು ತೆಗೆಯುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ವೈದ್ಯರ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮರೆಯಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ರೇಡಿಯೇಷನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸಿಸುವುದಾಗಿತ್ತು. ಇಂದು ವೈದ್ಯರು ಚಿಕ್ಕ ಗಡ್ಡೆಗಳಿಗೆ ಅನುಸರಿಸುವ ಲಂಪೆಕ್ಟಮಿ (ಗಡ್ಡೆ ಮಾತ್ರ ಕೊಯ್ದು ತೆಗೆಯುವುದು)ಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಸರಳಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಹೊಸ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರು ಪ್ರಥಮ ಕೊಯ್ತವನ್ನು ಸ್ತನದ ತೊಟ್ಟಿನ ಬಳಿ, ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಸ್ತನದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಗಾಯದ ಕಲೆಗಳು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಕಾಣಲಾರವು. ಏಕೆಂದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕ ಗಡ್ಡೆಗಳು ನಾಳದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮುಂಚಿನಂತೆ ಸ್ತನದ ಹೆಚ್ಚು ಭಾಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಡಾ॥ ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್ ಸ್ವಿಸ್ಟಲ್‌ರವರು "ಹಿಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಬಹುಭಾಗ ಕೊಯ್ದು ತೆಗೆಯುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ವಿರೂಪಗೊಂಡು ಅಸಹ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿತ್ತು" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ದುಗ್ದರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ಪಸರಿಸಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೊಸ ವಿಧಾನ ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಮುಂಚೆ ಕಂಕುಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದ 15ರಿಂದ 20 ದುಗ್ದರಸ ನೋಡ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಮುಂದಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಕೊಯ್ದು ತೆಗೆಯುವ ವಿಧಾನದಿಂದಾಗಿ ಕಂಕುಳ ಭಾಗದ ಊತ ಮತ್ತು ವಿರೂಪಗೊಳ್ಳುವುದು ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರು ನೀಲಿಡೈಯನ್ನು ಆಗತಾನೇ ಕೊಯ್ದು ತೆಗೆದ ಗಡ್ಡೆಯ ಸ್ಥಳ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದ ದುಗ್ದರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿರು ದಾರಿಗುಂಟ ಹಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಸೆಂಟಿನ ನೋಡ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತ ಅವುಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿದ್ದರೆ ಬೇ ನೋಡ್‌ಗಳೂ ಕೂಡ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಹೂಸ್ಟನ್‌ನ ಟೆಕ್ಸಾಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ವೈದ್ಯರು ಅಧಿಕ ಫ್ರಿಕ್ವೆನ್ಸಿಯಿರುವ ರೇಡಿಯೋ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಹಾಯಿಸಿ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಒಳ ಕರಗಿಸುವ ವಿಧಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆ ದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ವೈದ್ಯ ಚಿಮುಟದಂತಹುದನ್ನು ಗಡ್ಡೆಯೊಳಗೆ ತೂರಿಸು ತ್ತಾರೆ. ಅದು ಒಳಗೆ ಛತ್ರಿಯ ಹಾಗೆ ಹರಡಿಕೊಂಡ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇ ಅಲ್ಲ, ಅದರ ಸುತ್ತಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಸುಡದಂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಈ ವಿಧಾ ವನ್ನು ಮ್ಯಾಸ್ಟೆಕ್ಟಮಿ ಅಥವಾ ಲಂಪೆಕ್ಟಮಿ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬಯಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅ ಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶಗ ಕಂಡುಬಂದಿರುವುದರಿಂದ ಈ ವರ್ಷದಿಂದ ಇದ ವಿಧಾನ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ರೇಡಿಯೇಶ ಪಡೆಯಬೇಕಾದುದು ಒಂದು ನ್ಯೂನತೆ ಎಂ

ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್-ಮಾರಕ ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಕ

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿದ್ದರೂ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್. ಇದು ಆಘಾತ ತರುವಂತಹ ಸಂಗತಿ. ಯಾವ ರಸದೂತ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮವನ್ನು ಮೃದುಗೊಳಿಸುವುದೋ, ಕೂದಲನ್ನು ದಟ್ಟವಾಗಿಸುವುದೋ ಮತ್ತು ಸ್ತನ-ನಿತಂಬಗಳನ್ನು ಪುಷ್ಟವಾಗಿಸುವುದೋ ಅದೇ ರಸದೂತ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಬೆಳೆಯಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೆ ಋತುಚಕ್ರ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ತಡವಾಗಿ ಋತುಚಕ್ರ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ತನ್ನ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಬಳಸಬಹುದೆಂಬುದು ಅಚ್ಚರಿಯ ಸಂಗತಿ. ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೆಂದರೆ ಹೊಸ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಅರೊಮೆಟೋಸ್ ಇನ್‌ಹಿಬಿಟರ್ಸ್; ಮುಟ್ಟಂತ್ಯದ ನಂತರ ಮಹಿಳೆಯರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬೇಗನೇ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿದ ಗಡ್ಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧಿ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದಂತೆ. ಇಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಎಂಜೈಮ್‌ನ್ನು ಅರೊಮೆಟೋಸ್ ಇನ್‌ಹಿಬಿಟರ್ಸ್ ತ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಔಷಧಿಯ ಮೇಲೆ ಕೈಗೊಂಡ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಈ ಔಷಧಿಗಳು ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ ಮ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತವೆ. 20,000ಕ್ಕಿಂತ ಅ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಬೇಗನೇ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಅರೊಮೆಟೋಸ್ ಇನ್‌ಹಿಬಿಟರ್ಸ್ ಪರಿಣಾ ಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಎಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬಳಸಬಹು ಎಂಬುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಈ ಔಷಧಿಗಳು ಟೊಮಾಕ್ಸಿಫಿನ್ ಬದಲಿಯ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಅಧಿಕ ಅಪಾಯ ಇರುವ ಮರುಕಳಿಸು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಗಳಿರುವವರಿಗೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಟೊಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್‌ನ್ನು ನೀಡಲಾ ತ್ತದೆ. ಮೂಳೆಗಳು ಟೊಳ್ಳಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ರ್‍ಯಾಮೊಕ್ಸಿಫೇನ್ ತಡೆಯು ದಲ್ಲದೇ, ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಂತಹ ಹೊಸ ಔಷಧಿ. ಇವುಗಳ 'ಡಿಸೈನರ್ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್' ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ವೈದ್ಯರು ಅಧಿಕಶಕ್ತಿಯ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾದ ಸ್ತನದ ಸುತ್ತಲಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ವಾರಕ್ಕೆ ಐದು ದಿನದಂತೆ 6 ರಿಂದ 7 ವಾರ ಹಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಗಡ್ಡೆ ತೆಗೆದುಹಾಕಿದ ಮೂಲಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಗಡ್ಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನ ರೇಡಿಯೇಶನ್ ಆಂಕಾಲಜಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷೆ ಡಾ॥ ಸಿಲ್ವಿಯಾ ಫಾರ್ಮೆಂಟಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ''ನಾವು ರೋಗಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಸುಲಭ ರೇಡಿಯೇಶನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು''. ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ಗಡ್ಡೆಯಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ರೇಡಿಯೊ ಆಕ್ಟಿವ್ 'ಮಣಿ'ಗಳನ್ನು ನೆಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಚಿಕ್ಕ ಬೆಲೂನಿನಾಕಾರದ ನಳಿಗೆಯನ್ನು ಲಂಪೆಕ್ಟಮಿಯ ನಂತರ ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಬೆಲೂನಿಗೆ ಹೊರಗಡೆಯಿಂದ ರೇಡಿಯೋ ಆಕ್ಟಿವ್ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ 5 ರಿಂದ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ತುಂಬಿಸುತ್ತಾರೆ. ಐದು ದಿನಗಳ ನಂತರ ನಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಅಮೆರಿಕಾ ಮತ್ತು ಯೂರೋಪ್‌ನ ವೈದ್ಯರು ರೇಡಿಯೇಶನ್ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟನ್ನು ಮಹಿಳೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಟೇಬಲ್ ಮೇಲಿರುವಾಗಲೇ ನೀಡುವುದರ ಬಗೆಗೂ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ 15 ಜನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ವೈದ್ಯರು ಗಡ್ಡೆ ಕೊಯ್ತೆಗೆದ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಖಾಲಿ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಸುರುಳಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿದ್ದರು. ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಸುರುಳಿಯ ತಳವನ್ನು ಸೀಸದಿಂದ ಕವರ್ ಮಾಡಿ, ಸುತ್ತಲಿನ ಸ್ತನದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಎಳೆದು ಆವರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಆಗ ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ರೇಡಿಯೇಶನ್ ನೀಡಲಾಗಿತ್ತು. 25 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಸುರುಳಿಯನ್ನು ತೆಗೆಯಲಾಗಿತ್ತು. ನಂತರ 18 ತಿಂಗಳುಗಳ follow upನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಮರುಕಳಿಸಲಿಲ್ಲ. ದುರಾದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಕೆಲ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಮೂಲ ಸ್ಥಳ ಬಿಟ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕಿಮೊಥೆರಪಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮನಗಾಣಬಹುದು. ಯಾವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಫಲ ದೊರೆಯುವುದೆಂಬುದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.



ಕೆಲ ವೈದ್ಯರು 2 ಸೆಂ.ಮೀ.ಗಿಂತ ಅಧಿಕ ಗಾತ್ರದ ಗಡ್ಡೆಯಿರುವ ಮತ್ತು ದುಗ್ದರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪಸರಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಕಿಮೊಥೆರಪಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಕೆಲ ಬಾರಿ ಕೆಲ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಭಾಗದೆಡೆಗೆ ಚಲಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಯಾವಾಗ ಹೀಗಾಗಬಹುದು? ಕೆಲ ವರದಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಮ್ಯಾಸ್ಟೆಕ್ಟಮಿ ಅಥವಾ ಲಂಪೆಕ್ಟಮಿಗೊಳಾಗಿದ್ದ 2 ಸೆಂ.ಮೀ.ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಾತ್ರದ ಗಡ್ಡೆಯಿರುವ ಆದರೆ ದುಗ್ದರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳವರೆಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪಸರಿಸಿರದ 100 ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ 20 ಜನರಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ 5 ರಿಂದ 10 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮರುಕಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ 14 ಜನರಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿ ಅಥವಾ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿರಲಿ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ 6 ಕಿಮೊಥೆರಪಿಯಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

''ಶೇಕಡಾ 6 ಗುಣ ಕಂಡರೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಕಿಮೊಥೆರಪಿಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ'' ಎಂದು ಸಿಯಾಟಲ್‌ನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಶೋದನಾ ಕೇಂದ್ರದ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಯಾವ 6 ಗಡ್ಡೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಳಿಶಾಸ್ತ್ರದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸಹಜವಾದ ಜೀವಕೋಶ ಹೇಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ರೋಗಿಗಳು ಟೊಮೂಕ್ಸಿಫೇನ್‌ನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿದ್ದರು. ಇದು ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ಮರುಕಳಿಸದಂತೆ ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಔಷಧಿಯಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲೂ ಕೆಲ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿದ್ದವು. ಇದು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದೆಂಬುದರ ರ್‍ಯಾಮೊಕ್ಸಿಫೇನ್ ಕೆಲ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಂಶೋಧಕರು ಯಾವುದು ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡಬಹುದೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರ್‍ಯಾಮೊಕ್ಸಿಫೇನ್ ಮುಟ್ಟಂತ್ಯದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ, ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಅಧಿಕ ಸ್ರಾವವಿರುವುದರಿಂದ, ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬರುವುದೇನೆಂದರೆ ಟೊಮಾಕ್ಸಿಫೇನ್ BREA 1 ಮ್ಯುಟೇಶನ್ ಇರುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಲಾಭವುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಗುಪ್ತರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಎರಡು ಜೆನೆಟಿಕ್ ಮ್ಯುಟೇಶನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ BRCA 1 ಇದೂ ಒಂದು. ಆದರೆ ರ್‍ಯಾಲಾಕ್ಸಿಫೇನ್ BRCA 2 ಜೀನ್ ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈಗ ಟೊಮಾಕ್ಸಿಫೇನ್ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಅದನ್ನೇ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಭವಿಷ್ಯದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚು ಔಷಧಿಗಳು ಬರಬಹುದು.

ಈ ಔಷಧಿಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಗುರಿಗಳೇನೆಂದರೆ ತನ್ನ ಮೂಲ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಇದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದು. ಸಂಶೋಧಕರು ಯೋಚಿಸಿರುವ ಪ್ರಕಾರ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಸಹಜ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಸ್ರಾವವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಅಂಡೋತ್ಪತ್ತಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಔಷಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ತ್ರೀ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಂಯುಕ್ತವಾಗಿ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನೂ ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ವುಳ್ಳ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನದ ಗಾತ್ರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೇ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮ್ಯಾಮೊಗ್ರಾಮ್ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಸುಲಭವಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಇನ್ನೊಂದು ಲಾಭವೆಂದರೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ ಋತುಚಕ್ರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ●

ಕಳೆದ ತಿಂಗಳು ಅಮೆರಿಕಾ ಮತ್ತು ನೆದರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ಸ್‌ನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು 'ನೇಚರ್' ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ ಅಣು ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸ್ಥಾನಾಂತರ (Metastasize) ಹೊಂದುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಮತ್ತು ಆದರಿಂದ ಕಿಮೊಥೆರಪಿಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಡಿಎನ್‌ಎ ಸಂಶೋಧಕರು 100 ಜನ ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ 25,000 ಜೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ದುಗ್ಧರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಪಸರಿಸಿದ್ದರೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಅದು ಸ್ಥಾನಾಂತರ ಹೊಂದದಂತೆ ಮಾಡಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಯಾವ ರಿತಿ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆಂಬುದರ ಬಗೆಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಉತ್ತಮ ರೋಗ ಪತ್ತೆಯ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು - 0.2 ಮಿ.ಮಿ-ಇದುವರೆಗೂ ಪತ್ತೆಯಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕದು-ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ದುಗ್ಧರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಿಮೊಥೆರಪಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ಸಂಗತಿ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಜ್ಞರು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸಿ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸ್ತನದ ಗಡ್ಡೆ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುವುದೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ಮ್ಯಾಲಿಗ್ನೆಂಟ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಡಿಸಬಾರದು ಎಂಬ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ''ನಾವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶವನ್ನೂ ನಾಶಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು'' ಎಂದು ಹೂಸ್ಟನ್‌ನ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವೈದ್ಯೆ ಡಾ॥ ಇವಾ ಸಿಂಗ್ಲಟರಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ''ಈಗ ನಾವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈಗಾಗಲೇ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಜೈವಿಕ ಮಾರ್ಕರ್ HER 2 ರಿಸೆಪ್ಟರ್‌ನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಇರುವಿಕೆ ಆಕ್ರಮಕಾರಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಸುತ್ತತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತ ಕಳೆದ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹರ್ಸೆಪ್ಟ ಎನ್ನುವ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಗಳಿರು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು HER ಪ್ರೋಟಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹರ್ಸೆಪ್ಟೆನ್ ಔಷಧಿ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಯಾ ರೀತಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದೆಂಬುದರ ಬ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಹರ್ಸೆಪ್ಟ ಕೇವಲ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಔಷಧಿ ಎಂದು HER receptor ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಸ್ಲಾಮನ್ ಹೇಳುತ್ತಾ ಇನ್ನಿತರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರೋಟಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಔಷಧಿ ತಯಾರಕರು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಔಷ ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬೇಕೆಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಚರ್ಚೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬರು ದೇನೆಂದರೆ ಮ್ಯಾಮೊಗ್ರಾಫಿಯಿಂದ ಅಂದ ಬೇಗನೆ ಗಡ್ಡೆ ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಹಾಯ. ಆಗ ಯಾವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿ ರೇಡಿಯೇಶನ್, ಕಿಮೊಥೆರಪಿ ಇಲ್ಲವೇ ರ ದೂತಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೀಗೆ ಯಾವುದು ನೀ ಬೇಕೆಂಬ ಯೋಜನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. •



ಸ್ತನಗಳ ಮರುಜೋಡಣೆ, ಕೃತಕ ಸ್ತನ, (ಸಿಲಿಕಾನ್ ಜೆಲ್) ಕುರಿತಾಗಿ ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆ ಓದಿ.

ಹುಟ್ಟು ಹೃದಯ ದೋಷಗಳು ಹಾಗೂ ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣ

ಡಾ॥ ಸಜನಾ

ಹೃದಯ ದೋಷಗಳು ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂಲೆಗುಂಪು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೆಜ್ಜೆ ಹೆಜ್ಜೆಗೂ ಆತ ಸಂಕಟ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ದೋಷಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ದೋಷಗಳು ಪುಪ್ಪುಸಗಳ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತರುವವು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ದೋಷಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನವನ್ನೇ ಹಾಳು ಮಾಡುವವು.



ಹೃದಯ ದೋಷಗಳು ಹುಟ್ಟಿನೊಡನೆ ಬರುವುದು ಜಾಸ್ತಿ. ಕೆಲ ರೋಗಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪೀಡಿಸಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ದೋಷಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸಲೂಬಹುದು. ಇಂಥ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಕಡಿಮೆ. ಹೃದಯದಂಥ ಹುಟ್ಟು ದೋಷಗಳಿಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳೆಂದರೆ-ಶಿಶು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅದರ ಮೇಲೆ ನಡೆಯಬಹುದಾದ ದಾಳಿಗಳು ಹಲವಾರು.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಕೆಲವು ವೈರಸ್ ಸೋಂಕುಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಕೆಲವು ಪ್ರಕಾರದ ಅನ್ನಾಂಗಗಳ ಅಭಾವ ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಬಹುದು. ಮೂರನೆಯ ದೊಡ್ಡ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣ. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರು ಕಾರ್ಬನ್ ಮೊನೊಕ್ಸೈಡ್ ಓಝೋನ್ ಅನಿಲಗಳು ಹಾಗು ಇನ್ನೂ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೃದಯ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ತರಬಲ್ಲವು. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಸೇರುವ ಈ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದರೆ ಹೃದಯ ದೋಷಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಆದರೆ ಮೂಲ ಪ್ರಶ್ನೆ ಈ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವವರಾರು? ಮಾನವರೇ. ತಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ನೂರಾರು ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಹತ್ತಾರು ವಿಷಗಳನ್ನು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಸೇರುವಂತೆ ಮಾಡುವರು. ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿಟ್ಟರೆ ಹೃದಯ ಹುಟ್ಟುದೋಷಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಖಂಡಿತ. ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಎರಡು ತಿಂಗಳವರೆಗಾದರೂ ಗರ್ಭಿಣಿ ಉತ್ತಮ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ನಂತರ ಆಗಬಹುದಾದ ಹಾನಿಗಳು ಕಡಿಮೆ.

ರೂ.510/- ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕೋರ್ಸ್ ರೂ.250/- ಮಾತ್ರ

(3 ಡಿವಿಜನ್‌ಗಳ ಪ್ಯಾಕೇಜ್)

ಉಚಿತ

12 ಭಾಷೆಗಳ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳು
+ 8 ಮಿನಿ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳು
+ 4 ಕೋರ್ಸ್ ಗಿಫ್ಟ್ ಪುಸ್ತಕಗಳು +
ಒಂದು ಕ್ಯಾಲ್ಕುಲೇಟರ್

ಇದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಇಲ್ಲದ ಅವಕಾಶ!

ರೂ.150/- ಬೆಲೆಯುಳ್ಳ ಕ್ಯಾಲ್ಕುಲೇಟರ್ ಉಚಿತ!

ಒಟ್ಟು ಮೂರು ಡಿವಿಜನ್‌ಗಳ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕೋರ್ಸ್

ಡಿವಿಜನ್ - 1	ಡಿವಿಜನ್ - 2	ಡಿವಿಜನ್ - 3	
ರೂ.130/-	ರೂ.170/-	ರೂ.210/-	ರೂ.510/-

ಡಿವಿಜನ್ - 1: ABCD ಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಇಂಗ್ಲೀಷನ್ನು ಓದಲು ಬರೆಯಲು ಕಲಿಸಿ ಪ್ರತಿ ಒಬ್ಬರಿಗೂ ಬೇಕಾದ ಸ್ಥಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಟಾಂಡರ್ಡ್ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೋರ್ಸ್ ಫೀಜ್ ರೂ. 130/-

ಡಿವಿಜನ್ - 2: ತಪ್ಪುಗಳು ಇಲ್ಲದೆ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಬರೆಯಲು ಬೇಕಾಗಿರುವ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವ್ಯಾಕರಣ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸುಲಭ ಸೂತ್ರಗಳಿಂದ, ಈಜಿಯಾಗಿ ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೋರ್ಸ್ ಫೀಜ್, ರೂ. 170/-

ಡಿವಿಜನ್ - 3: ಬಹು ಸುಲಭವಾಗಿ ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ ತಡವರಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ, ತಪ್ಪುಗಳು ಇಲ್ಲದೆ, ಅತಿ ಸರಳವಾಗಿ ಮಾತಾಡಲು ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೋರ್ಸ್ ಫೀಜ್ ರೂ. 210/-

8-digit

ELECTRONIC CALCULATOR

8 ಫೆಂಟಾಸ್ಟಿಕ್ ಗಿಫ್ಟ್ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳು (8 ಇನ್ 1 ಪಾಕೆಟ್ ಸೈಜಿನಲ್ಲಿ) ಫ್ರೀ

1. ಈಜಿ ಮನಿ ಎರ್ನಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್ (ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಣ ಸಂಪಾದನೆ)
2. ಸೀಕ್ರೆಟ್ ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಕೋರ್ಸ್ (ನೀವೂ ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಮಾಡಬಹುದು)
3. ಜೆಂಟ್ಸ್ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ನೆಸ್ ಕೋರ್ಸ್ (ಗಂಡಸರ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಮಾಡಲು)
4. ಬ್ಯೂಟಿ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಕೋರ್ಸ್ (ಅಂದವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?)
5. ಸಕಸ್‌ಫುಲ್ ಎಗ್ಜಾಮಿನೇಷನ್ ಕೋರ್ಸ್ (ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಕೋರ್ಸ್)
6. ಯೋಗಾ ಕೋರ್ಸ್ (ವಿವಿಧ ಯೋಗಾಸನಗಳ ವಿವರಣೆ)
7. ಪಾಮಿಸ್ಟರಿ ಕೋರ್ಸ್ (ನಿಮ್ಮ ಕೈರೇಖೆ ಹೇಳುವ ಭವಿಷ್ಯ)
8. ಕಿಚನ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಕೋರ್ಸ್ (ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ವೈದ್ಯ)

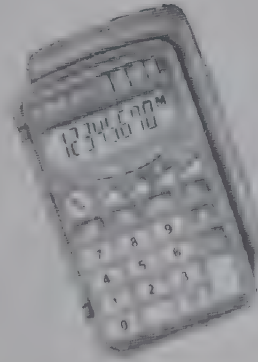
4 ಕೋರ್ಸ್ ಗಿಫ್ಟ್ ಪುಸ್ತಕಗಳು (4 ಇನ್ 1 ಪಾಕೆಟ್ ಸೈಜ್‌ನಲ್ಲಿ) ಫ್ರೀ

1. ವರ್ಡ್‌ಪವರ್ (ಆಂಗ್ಲ ಪದಗಳ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿ)
2. ಲೆಟರ್ ರೈಟಿಂಗ್ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ (ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಗದ ಬರೆಯುವ ಪದ್ಧತಿ)
3. ಅಬ್ರಿವೇಷನ್ಸ್ ಡಿಕ್ಷನರಿ (ಸಾಂಕೇತಿಕ ಪದ ನಿಘಂಟು)
4. ವೆರ್ಬ್ಸ್ ಡಿಕ್ಷನರಿ (ಕ್ರಿಯೆಗಳು - ಆದರ ರೂಪಗಳು)

12 ಭಾಷೆಗಳ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳು ಫ್ರೀ

1. ಹಿಂದಿ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
2. ತಮಿಳ್ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
3. ತೆಲುಗು ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
4. ಮಲಯಾಳಂ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
5. ಬೆಂಗಾಲಿ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
6. ಮರಾಠಿ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
7. ಪಂಜಾಬಿ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
8. ಗುಜರಾತಿ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
9. ಅರಬಿಕ್ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
10. ಉರ್ದೂ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
11. ಒರಿಯಾ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
12. ಸಾನ್ಸ್ಕ್ರಿಟ್ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್

ಉಚಿತ!



ಈ ಕೂಪನ್‌ನ್ನು ಭರ್ತಿಮಾಡಿ ಈಗಲೇ ಕಳುಹಿಸಿ

STUDENTS' ENGLISH INSTITUTE 2133

15/1, Parthasarathipuram Extn. T.Nagar, Chennai-600 017

ನನಗೆ, ನೀವು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಕಾರ, **ಡಿವಿಜನ್ - 1, ಡಿವಿಜನ್ - 2, ಡಿವಿಜನ್ - 3, ಒಟ್ಟು** 3 ಡಿವಿಜನ್‌ಗಳು. ಪ್ರಸ್ತುತ **510/-** ರೂ. ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕೋರ್ಸ್ ಉಚಿತ ಪಾಕೆಟ್ ಸೈಜ್ ಪುಸ್ತಕಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಮತ್ತು ಒಂದು ಕ್ಯಾಲ್ಕುಲೇಟರ್ ಉಚಿತವಾಗಿ ಕಳುಹಿಸಿ. ಎಲ್ಲಾ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲು **250/-** ರೂ.ಗಳನ್ನು ಪೋಸ್ಟ್‌ಮೆನ್‌ಗೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ ನನ್ನ ಫ್ರೀಕೋರ್ಸ್ ಪಾಕೇಜ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಈ ಫ್ರೀ ಕೋರ್ಸ್ ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ನಿಮಗೆ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

Name ....

Address ....

....

.... Pin Code



"ನೃತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸೋಮಾರಿತನ, ಸುಸ್ತು ಮತ್ತು ಜಡತ್ವವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎಂತಹುದೇ ನೋವು, ಸಂಕಟಗಳಿದ್ದರೂ ಅರ್ಧಗಂಟೆಕಾಲ ನೃತ್ಯ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟರೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ತಾಜಾತನ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಈ ನಾಟ್ಯಕಲೆಯು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಹನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ದಿನ ಚುರುಕಾಗಿ, ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ".



ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ

ನೃತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರ ಬಳಿ ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದರು. ಇಬ್ಬರ ಮುಖದಲ್ಲೂ ನಿರಾಸೆ. ಆ ಮಗು ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ವೈಫಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ಬಂದಿತ್ತು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಮೆದುಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ, ಮಾತು ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಕೈಕಾಲುಗಳೂ ಚಲನೆರಹಿತವಾಗಿ ನಿಸ್ತೇಜತೆಯನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡಿತ್ತು.

ಸುಮಾರು ದಿನಗಳಿಂದ ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ಆ ವೈದ್ಯರು. "ನೋಡಿ ನನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ ನೋಡಿದೆ, ಆದರೆ ಈ ಮಗು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕೈಚೆಲ್ಲಿದರು." ದಂಪತಿಗಳ ಮನದಂಚಿನಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಒಂದು ಕಡೆ ಅಡಗಿ ಕುಳಿತ್ತಿದ್ದ ಕೊನೆಯ ಸಣ್ಣ ಆಸೆಯೂ ಡಾಕ್ಟರ ಮಾತಿನಿಂದ ಹಾರಿಹೋಗಿತ್ತು.

ಸೊರಗಿ ಹೋಗಿದ್ದ ಆ ದಂಪತಿಗಳ ಮುಖವನ್ನು ಅನುಕಂಪದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ ಡಾಕ್ಟರರಿಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಏನೋ ಹೊಳೆದಂತಾಗಿ, "ನೋಡಿ, ಶರ್ಮಾರವರೆ, ನನಗೊಂದು ಆಲೋಚನೆ ಹೊಳೆಯಿತು. ನೀವು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಾದರೆ ಆ ಒಂದು ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೂ ಮಾಡಿ ನೋಡೋಣ".

ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಆಸೆ ಚಿಗುರೊಡೆಯಿತು "ಅದೇನು ಹೇಳಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ. ಎಷ್ಟೋ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ, ಎಷ್ಟೋ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ದಾರಿಯಿದ್ದರೂ ತಿಳಿಸಿ. ಅದೆಷ್ಟೇ ಹಣ ಖರ್ಚಾದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ನಾನು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ಗೆ...ನನ್ಗೆ ನನ್ನ ಮಗು, ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಆಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಸಾಕು ಡಾಕ್ಟ್ರೆ..."

ವೈದ್ಯರು ಅವರನ್ನು ಸಮಾಧಾನ ಪಡಿಸುತ್ತಾ "ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಡ್ಯಾನ್ಸ್ ಥೆರಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಗುಣ ಹೊಂದಬಹುದು". ಎಂದರು.

ಡ್ಯಾನ್ಸ್ ಥೆರಪಿನಾ? ನೃತ್ಯದಿಂದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಅದೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಈಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ವೈದ್ಯತಜ್ಞರು. ಹೈಪರ್‌ಟೆನ್ಶನ್, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಅಂಗವಿಕಲತೆಗಳೆಂಬ ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಈ ನೃತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿದೆ, ಎಂದು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಮಾನಸಿಕ ವೈದ್ಯ ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ವಾಕಿಂಗ್, ಸ್ವಿಮ್ಮಿಂಗ್ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಪ್ರತಿಫಲಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆಯೋ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮ ಫಲಗಳು ಈ ನೃತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ನೃತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕಾದರೆ ರೋಗಿಯ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರೋಗಗಳ ಸ್ವರೂಪದ ಮೇರೆಗೆ ನಾಟ್ಯ ಶೈಲಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ಗಳು ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಪಾದಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತದ ಸರಬರಾಜು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾಟ್ಯಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ, ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಸೇರಿದಂತೆ ಅದು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ, ಹಾಗೂ ದೇಹವನ್ನು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನು ಬೆಳೆಯಗೊಡದ ಇದು ತನ್ನ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ರೋಗಿ ಡ್ಯಾನ್ಸ್‌ಥೆರಪಿಯ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮುನ್ನ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಲಘು ಉಪಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣದೊಟ್ಟಿ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಭಾಗವಾಗಿ ನೃತ್ಯ ಮಾಡುವಾ ತೀರಾ ಬಿಗಿ ಉಡುಪು ಧರಿಸಬಾರದು.

ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲಾಗುವ ಈ ನಾಟ್ಯಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಂತಹುದೇ ಶೈಲಿಯ ನಾಟ್ಯಗಳಿರಬೇಕೆಂಬ ಕಡ್ಡಾಯವೇನಿಲ್ಲ. ವಿದೇಶಿ ನೃತ್ಯಶೈಲಿಯಾದ ಬ್ಯಾಲೆ ಬಾಲ್‌ರೂಮ್ ಡ್ಯಾನ್ಸ್‌ನಿಂದಿಡಿದು, ಭರತನಾಟ್ಯ ಕೂಚಿಪುಡಿ, ಕಥಕ್ಕಳಿ, ಮೋಹಿನಿಯಾಟ್ಟಂ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲಾ ನಾಟ್ಯಶೈಲಿಗಳನ್ನು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಾಟ್ಯಕ್ಕೂ, ದೇಹದಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವಾದರೂ ಏನು? ಎಂಬ ಈ ಕುತೂಹಲದ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ, ಕನ್ನಡ, ತೆಲುಗು, ತಮಿಳು ಚಿತ್ರರಂಗದ ನಾಯಕಿ ಮತ್ತು ಖ್ಯಾತ ನೃತ್ಯಗಾತಿ ಭಾನುಪ್ರಿಯಾ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ-

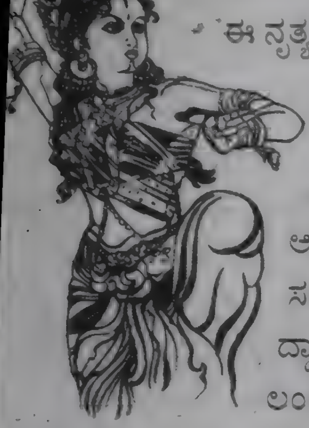
"ಈ ನೃತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸೋಮಾರಿತನ, ಸುಸ್ತು ಮತ್ತು ಜಡತ್ವವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎಂತಹುದೇ ನೋವು, ಸಂಕಟಗಳಿದ್ದರೂ ಅರ್ಧಗಂಟೆಕಾಲ ನೃತ್ಯ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟರೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ತಾಜಾತನ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಈ ನಾಟ್ಯಕಲೆಯು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಹನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಿದೆ. ಇಡೀ ದಿನ ಚುರುಕಾಗಿ, ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ".

ನಾಟ್ಯದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಭರತನಾಟ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುಖಭಾವನೆಗಳಿಗೆ, ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ನೃತ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಈ ಭಾವನೆ



ನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ, ಖಿಕ್ಕೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಪದೇ ಪದೇ ಬದಲಾಗುವ ನಾಟ್ಯದ ಗತಿ, ತಿಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ನಾಟ್ಯಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿಯು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಭಾನುಪ್ರಿಯಾ.



ಈ ನೃತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಶೋಭಾ ರಾಧಾಕೃಷ್ಣನ್ ಎಂಬುವರು ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ, ಸಂಶೋಧನೆ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ, ಪ್ರಸುತ್ತ ಸದ್ಯ ಲಂಡನ್‌ನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಇವರು ನೃತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಯಾವುದೇ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಶ್ರೀಮತಿ ಅಂಬಿಕಾ ಕಾಮೇಶ್ವರ್ ಎಂಬುವರು ಕೂಡ ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಮೆದುಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗದೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅಸ್ವಸ್ಥರಾಗಿದ್ದ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇವರು ನೃತ್ಯಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಗುಣಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ನೃತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಕೊರಗು, ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬಹುದು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣ ದಲ್ಲಿಡಬಹುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಪ್ರಸರಣತೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದಲ್ಲದೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಉತ್ಸಾಹ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ನಾಟ್ಯಕಲೆಗೆ ತನ್ನದೆ ಆದ ಒಂದು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಎಂತಹುದೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾದಾಗ ಸಹ, ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಇದು ಧೃತಿಗೆಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಯೋಚನೆಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂತು ಕೊರಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ನಾಟ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ, ಧೃಢ ವಿಶ್ವಾಸದ ನಂಬಿಕೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ನರನಾಡಿಗಳಲ್ಲೂ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾಟ್ಯ ಕಲಾವಿದರು ಎಂತಹುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಗುನಗುತ್ತಾ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೊಂದು ಸೂಕ್ತ ಉದಾಹರಣೆ: ಖ್ಯಾತ ತಾರೆ ಸುಧಾಚಂದ್ರನ್. ಇವರ ಸಾಹಸಗಾಥೆ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ ಇದೆ.

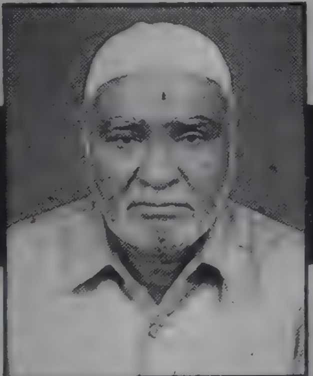


ಡಾಕ್ಟ್ರೆ, ನೀವು ಎಷ್ಟೊ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಚುಚ್ಚಿದರೂ ನನಗೆ ನೋವೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನನ್ನ ಹೆಂಡ್ತಿ ಲಟ್ಟಣಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ತಿಂದು-ತಿಂದು ರೂಢಿಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ ಅದಕ್ಕೆ...

☛ ಎಸ್.ವಿ. ಕುಮಾರ್, ಹುಳಿಮಾವು

ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಯುನಾನಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಡಾ|| ಮಹಬೂಬ್ ಖಾನ್



ಹಾಜಿ ಡಾ|| ಮಹಬೂಬ್ ಖಾನ್

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ (ಮೊಳಕೆ ರೋಗ) ಪೈಲ್ಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಕಳೆದ 200 ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಯುನಾನಿ ಔಷಧ ಮುಲಾಮುಗಳಿಂದ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ (ಪೈಲ್ಸ್) ಫಿಷರ್, ಫಿಸ್ತುಲಾ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ನೋವು, ರಕ್ತ ಉರಿ, ನವೆ, ಕಡಿತ ಇವುಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಗುಣ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ರೋಟರಿ ಕ್ಲಬ್, ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಸಂಘ-ಸಂಸ್ಥೆಗಳವರು ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದ ಉಚಿತ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಸಲ್ಲಿಸಿರುವ ಇವರ ಸೇವೆ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ

ಬಸವನಗುಡಿ	ರಾಜಾಜಿನಗರ	ಟಿ.ದಾಸರಹಳ್ಳಿ
ನಂ. 162, ಗಾಂಧಿಬಜಾರ್ ಸರ್ಕಲ್, ಬಸವನಗುಡಿ, ಬೆಂಗಳೂರು - 4 (ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಭವನದ ಎದುರು) ✆: 6527707, 6577668 ಮೊಬೈಲ್: 9844189295	ನಂ. 394, ವೈ.ಎಂ.ಕೆ. ಪ್ಲಾಜಾ, 6ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಡಾ|| ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು- 10 (ಹೆಚ್.ಡಿ.ಎಫ್.ಸಿ. ಬ್ಯಾಂಕ್ ಪಕ್ಕ) ✆: 3304827 ಮನೆ: 3405333	ನಂ. 5, ಉಪ್ಪಲ್ ಟವರ್ಸ್, ಟಿ.ದಾಸರಹಳ್ಳಿ, ತುಮಕೂರು ರೋಡ್, ಬೆಂಗಳೂರು- 57 (ವಿಜಯಾ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಹತ್ತಿರ). ✆: 8397099

ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಕುತ್ತಾಗಿರುವ ಕುಡಿತ



ಕಬ್ಬಿಣದ ಸರಳುಗಳ ಗೇಟ್‌ನ ಒಂದು ಬದಿಗೆ ಅಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಮತ್ತೊಂದು ಬದಿಗೆ ಐದು ವರ್ಷದ ಮುಗ್ಧ ಮಗು. ಇವರಿಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ಸಂಭಾಷಣೆ...

ಅಪ್ಪ-'ತಾತನನ್ನು ಬೈತಾರೇನೋ?'

ಮಗ-'ಹೂಂ' ಎನ್ನುವಂತೆ ತಲೆಯಲ್ಲಾಡಿಸಿದ.

ಅಪ್ಪ-'ಅಜ್ಜಿಯೂ ಬೈಯುತ್ತಾರಾ?'

ಮಗ-'ಹೂಂ'

ಅಪ್ಪ-'ಮತ್ತೆ ಅಮ್ಮ?'

ಮಗ-'ಊಹೂಂ' ಎನ್ನುವಂತೆ ತಲೆಯಲ್ಲಾಡಿಸಿದ.

ಅಪ್ಪನ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು. ಮಗ ಸುಮ್ಮನೆ ತದೇಕಚಿತ್ತದಿಂದ ಅಪ್ಪನನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ. ಅನತಿ ದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಂತ ಮಗಳಂತೂ ಎಷ್ಟು ಕರೆದರೂ ಹತ್ತಿರ ಬರಲೊಲ್ಲಳು. ಅಮ್ಮನ ಕೈಯನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಹಿಡಿದು ನಿಂತಿದ್ದಳು. ತಂದೆಯ ಕಡೆಗೆ ನೋಡಲೂ ಸಹ ಅವಳಿಗೆ ಹೆದರಿಕೆ.

ಇದು ಜೈಲಿನ ದೃಶ್ಯವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆ ತಪ್ಪಾದೀತು. ಇದು ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ದುಶ್ಚಟ ನಿವಾರಣಾ ಕೇಂದ್ರದ ವಾರ್ಡ್‌ನ ಮುಂಬದಿಯ ಒಂದು ದೃಶ್ಯ.

15 ದಿನಗಳಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಕುಮಾರ ಅವಿದ್ಯಾವಂತನೇನಲ್ಲ. ವಿದ್ಯಾವಂತ, ಮೇಲಾಗಿ ಬುದ್ಧಿವಂತ. ಉತ್ತಮ ಸಂಬಳದ ನೌಕರಿಯಿದೆ. ಪತ್ನಿಯೂ ಸರ್ಕಾರಿ ನೌಕರಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಅವರಿಗೆ ಎರಡು ಮುದ್ದಾದ ಮಕ್ಕಳಿವೆ, ವಾಸಕ್ಕೆ ಸರ್ಕಾರಿ ಮನೆಯಿದೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಇರುವಾಗ 'ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಕಿಚ್ಚು ಹಚ್ಚಿದಂತೆ' ಸುಖ ಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕಿತ್ತಲ್ಲವೆ? ಊಹೂಂ ಅದೊಂದು ಕಲ್ಪನೆ ಮಾತ್ರವೇ ಸರಿ. ವಾಸ್ತವ ಚಿತ್ರಣವೇ ಬೇರೆ.

ಕುಮಾರ ತನ್ನ ಕೈಯಾರೆ ತಾನೇ ಸುಖ ಸಂಸಾರಕ್ಕೆ ಕಿಚ್ಚು ಹಚ್ಚಿದ್ದ. ಇದಕ್ಕೇನು ಕಾರಣ ಗೊತ್ತೆ? ಕುಡಿತದ ಚಟ. ಮೊದಲು ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಪಾರ್ಟಿ ಅಂತ ಯಾವಾಗಲೋ ಒಂದು ಸಲ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದವನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಕುಡಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದ. ಮೊದಮೊದಲು ರಮ್, ಜಿನ್ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದವನು ಹಣ ಸಾಲದಾದಾಗ 'ಸಾರಾಯಿ' ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಇಳಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದ.

ದಿನಾಲೂ ಕುಡಿಯುವವರಿಗೆ ಸಂಬಳದ ಹಣ ಎಲ್ಲಿ ಸಾಕಾದೀತು? ಅವರಿವರ ಬಳಿ ಸಾಲಸೋಲ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದ. ಅವನನ್ನು ಕಂಡರೆ ಎಲ್ಲಿ ಹಣ ಕೇಳುತ್ತಾನೋ ಎಂದು ಗೆಳೆಯರೆಲ್ಲ ಅವನಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಅವನೊಂದಿಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಉಳಿದ ಗೆಳೆಯರೆಂದರೆ ಅವನಂತೆಯೇ ಕುಡಿತವೇ ಊಟ, ಕುಡಿತವೇ ನೀರು ಕೊನೆಗೆ ಕುಡಿತವೇ ಉಸಿರು ಎನ್ನುವಂತಹ 3-4 ಗೆಳೆಯರು ಮಾತ್ರ.'

ಗಂಡನ ಕೃತ್ಯಗಳಿಂದ ಹೆಂಡತಿ ರೋಸಿ ಹೋಗಿದ್ದಳು. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪಾಠ ಹೇಳುವುದು, ಇತರ ಕಛೇರಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಣೆ ಈ ಎರಡರ ಮಧ್ಯೆ ಆಕೆ ನಲುಗಿದ್ದಳು. ಮೇಲಾಗಿ ಗಂಡನ ಸಾಲ ತೀರಿಸುವ ಹೊಣೆ ಬೇರೆ. ಸಾಲ ಕೊಟ್ಟವರು ಹಾಗೂ ಸಾರಾಯಿ ಅಂಗಡಿಯವರು ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಪೀಡಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಗಂಡನನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಲು ಹೋದರೆ ಹೊಡೆತ, ಬಡಿತ. ಮಕ್ಕಳಂತೂ ಅಪ್ಪನೆಂದರೆ ಭಯದಿಂದ ತತ್ತರಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿಯೆಂಬುದೇ ಕನಸಾಗಿತ್ತು.

ಮಗಳಂತೂ ಅಪ್ಪನನ್ನು ಕಂಡರೆ ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ... ಬಟ್ಟೆ ಒದ್ದೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ದೇವರ ಮೇಲೆ, ತಾಯಿಯ ಮೇಲೆ, ಹೆಂಡತಿಯ ಮೇಲೆ, ಅದೆಲ್ಲ ಹೋಗಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆಯೂ 'ಕುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ' ಅಂತ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾಡಿದವನು



ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮರೆತು ಕುಡಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದ. ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಊಟವಿಲ್ಲ, ನೋ ವಿಲ್ಲ, ಮಾತುಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಸದಾ ಕುಡಿತ... ಕುಡಿ

ಹೆಂಡತಿಗೆ ಅತ್ತೂ ಅತ್ತೂ ಕಣ್ಣೀರಿನ ಕೆರೆ ಬ ಹೋಗಿತ್ತು. ಬದುಕು ಯಾಕಾಗಿ? ಯಾರಿಗಾ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮನದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬಾ ಮೂಡುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಮುಖ ನೋ ದಾಕ್ಷಣ ಅವು ಅನಾಥವಾಗುತ್ತವಲ್ಲ ಎಂ ಮನದಲ್ಲಿನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆ ದೂ ತಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಒಂದು ದಿನ ಮಗಳು ಅಪ್ಪನ ಕಾಲುಹಿಡಿ 'ಇನ್ನುಂದೆ ಕುಡಿಯಬೇಡಪ್ಪ. ನೀವು 'ಹೂ ಎನ್ನುವವರೆಗೆ ಕಾಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದಾ

'ಆಯ್ತು ಮಗಳೇ, ಏಳು' ಎಂದು ಮನ ಕರಗಿ ಹೇಳಿದವನು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಗೆಳೆಯನೊಬ್ಬ (ಕುಡುಕ) ಕರೆಯಲು ಬಂದಾಗ ಮಗಳ ಮಾತು ಮರೆತು ಸಾರಾಯಿಗೆ ದಾಸನಾದ. ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ಹೋಗದೆ-ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಉಳಿಯ ತೊಡಗಿದ.

ದುಡಿಯುವ ಹೆಂಡತಿಯಿದ್ದಾಳಲ್ಲ ಎಂದು ಅವಳನ್ನು ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ಪೀಡಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ. ಸಹಿಸಿ, ಸಹಿಸಿ ಸಾಕಾದ ಹೆಂಡತಿ ಒಂದು ದಿನ ಹೇಳದೇ ಕೇಳದೇ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಗಂಡನೇ ಬೇಡವೆನ್ನುವ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದು ತವರಿಗೆ ಹೋದಳು. ಆತ ಅಲ್ಲಿಗೂ ಹೋಗಿ ಗಲಾಟೆ ಮಾಡಿದ. ಕೊನೆಗೆ ಅವಳು 'ಡೈವೋರ್ಸ್' ನೀಡುತ್ತೇನೆಂದಾಗ ಅವನಿಗೆ ಜ್ಞಾನೋದಯವಾಯಿತು.

ಒಂದು ಕ್ಷಣ ತಾನು ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಒಂಟಿ ಎನಿಸಿತು. ಕುಡಿತದ ಗೆಳೆಯರೆಲ್ಲ ಇವನ ಬಳಿ ಇನ್ನು ಹಣವಿಲ್ಲ ಎಂದಾಗ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರೇ ದೂರವಾಗಿದ್ದರು. ಸಾರಾಯಿ ಅಂಗಡಿಯವನೂ ಹಳೆಯ ಬಾಕಿ ತೀರಿಸದೇ ಸಾರಾಯಿ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದಾಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾರಿ ಕುಡಿದಿದ್ದ. ಎಷ್ಟು ದಿನ ನಡೆದೀತು ಈ ಆಟ? ತನಗೆ ಒಂದು ಹೊತ್ತಿನ ಕೂಳಿಗೂ ಗತಿಯಿಲ್ಲವೆಂದಾದಾಗ ಹೆಂಡತಿ, ಮಕ್ಕಳ ನೆನಪಾಗಿ ರೋಧಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ.

ತಾನು ಈ ದುಶ್ಚಟದಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು ಎನಿಸಿತು ಆತನಿಗೆ. ಆದರೆ ಅಷ್ಟರಲ್ಲಾಗಲೇ ಕುಡಿತ ಅವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ಸ್ಥಾಪಿಸಿಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ಅದರಿಂದಾದ ಅನಾಹುತಗಳು ಅಷ್ಟಿಷ್ಟಲ್ಲ. ಯಕೃತ್ತಿನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗಿತ್ತು. ಹಸಿವೇ ಇಲ್ಲವಾಗಿತ್ತು. ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿತ್ತು.

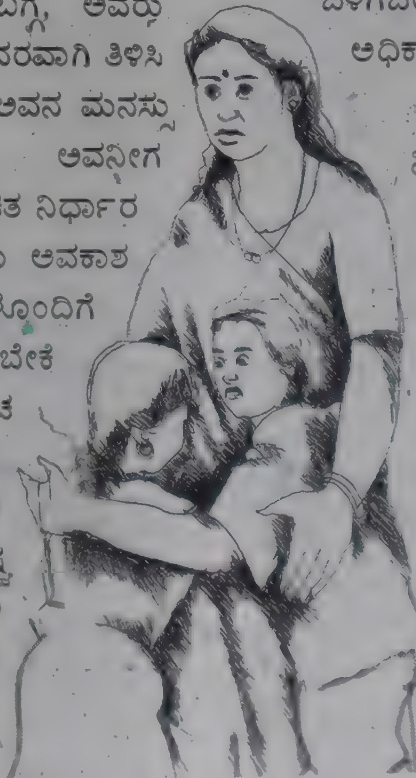
ಅವನ ನೋವಿಗಾಗಿ ಮರುಗುವವರು ಹೋಗಲಿ, ಗಂಜಿ ಕಾಯಿಸಿ ಕೊಡುವವರೂ ಇಲ್ಲವಾಗಿದ್ದರು. ಅಣ್ಣನ ಓದಿಗಾಗಿ ತನ್ನ ಓದನ್ನು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿ ವ್ಯವಸಾಯ ವೃತ್ತಿ ಆಯ್ದುಕೊಂಡು, ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿದ್ದ ಅವನ ಒಡಹುಟ್ಟಿದವ ಅಣ್ಣನ ದುರವಸ್ಥೆ ತಿಳಿದು ಓಡೋಡಿ ಬಂದ.

ಅವನು ನನ್ನನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ''ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಹೀಗಾಗಿದೆ, ಈಗ ಅವನನ್ನು ಸರಿ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?'' ಎಂದು ಕೇಳಿದ. ನಾನು ಅವನಿಗೆ ಬೆಂಗಳೂರು ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ 'ದುಶ್ಚಟ ನಿವಾರಣಾ ಕೇಂದ್ರ'ದ ಬಗೆಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ ತಕ್ಷಣ ಅಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲು ಹೇಳಿದೆ. ಖ್ಯಾತ ಮನೋವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್‌ರವರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಅವರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಲು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಅವನು ತಡ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ತಕ್ಷಣವೇ ಕುಮಾರನನ್ನು ಕರೆತಂದು ಅಡ್ಮಿಟ್ ಮಾಡಿದ. ಅಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯೊಂದಿಗೆ ದುಶ್ಚಟ ನಿವಾರಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.



ನಿಮ್ಮ ಯಜಮಾನ್ರಿಗೆ... 'ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಸರ್' ಹೆಚ್ಚಾಗ್ಲಿಕ್ಕೆ ಆಗಾಗ.. ನೀವು...ಹೊಸ ಸೀರೆ ಬೇಕು, ಆಭರಣ ಬೇಕು ಅಂತ ಪೀಡಿಸ್ತೀರಂತಲ್ಲ... ಅದೇ... ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಅಂತಾರಲ್ರೀ... ನಿಮ್ಮವರು...!

ಅಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ 15 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಅವನಿಗೆ ಹೆಂಡತಿ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ ತೀವ್ರವಾಯಿತು. ಅವರಿಗಾಗಿ ಆತನ ಮನ ರೋಧಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಅವನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಹೇಳಿ ಕಳಿಸಿದೆವು. ಅವಳು ಬಡಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ. 10ವರ್ಷ ಸಂಸಾರ ಮಾಡಿ ಸುಖಕ್ಕಿಂತ ದುಃಖವನ್ನೇ ಅನುಭವಿಸಿದವಳಿಗೆ ಅವನು ಇದ್ದರೆಷ್ಟು, ಬಿಟ್ಟರೆಷ್ಟು ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದಳು. ಅವನು ಕುಡಿತ ಬಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದಳು. ಆದರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ವೈದ್ಯರ ಬಗ್ಗೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ಅವರು ನೀಡುವ ಸಲಹೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ 'ಆಶಾವಾದಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಿದೆ. ಅವನೀಗ ಕುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಖಚಿತ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಗೊಂದು ಅವಕಾಶ ಕೊಡು. ಹೆಂಡತಿ, ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸಂತಸದಿಂದ ಜೀವನ ಮಾಡ ಬೇಕೆನ್ನುವ ಅವನ ಆಶೆಗೆ ತಣ್ಣೀರೆರಚಬೇಡ. ಅವನೊಂದಿಗೆ ನೀನು ಮಾತಾಡು, ಅವನ ನಡವಳಿಕೆ ಗಮನಿಸು. ನಂತರ ನಿನ್ನಿಷ್ಟದಂತೆ ಮಾಡು.' ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮನದಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಂತನ-ಮಂಥನ ಮಾಡಿದಳು.



ನಂತರ 'ಸರಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ ನಿಮ್ಮ ಮಾತಿನಂತೇ ನಡೀತೀನಿ. ಆದರೆ ಅವನೇನಾದ್ರೂ ಮತ್ತೆ ಕುಡಿಯೋದು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ನಾನು ಡೈವೋರ್ಸ್ ನೀಡುವುದು ಗ್ಯಾರಂಟಿ. ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳು ಒಳ್ಳೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ಉತ್ತಮ ಪ್ರಜೆಯಾಗಿ ಬಾಳಬೇಕೆಂಬುದೇ ನನ್ನ ಆಶಯ. ಅವರಿಗೆ ತಂದೆಯ ಪ್ರೀತಿ, ವಾತ್ಸಲ್ಯವೂ ಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಅವರನ್ನು ಕಂಡು ಮಾತಾಡಿ ಬರುವೆ'' ಎಂದಳು.

ಈಗ ನಿಮಗೆ ಮೊದಲು ಓದಿದ ಸಂಭಾಷಣೆ ಅರ್ಥವಾಗಿರಬೇಕಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ತಾಯಿಯ ವಾತ್ಸಲ್ಯದೊಂದಿಗೆ ತಂದೆಯ ಒಲವೂ ಬೇಕು. ತಾಯಿ ಕಲಿಸುವ ಪಾಠವೇ ಬೇರೆ. ತಂದೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವ ಪರಿಯೇ ಬೇರೆ. ಬದುಕಿನ ಎಲ್ಲ ಮಜಲುಗಳಿಗೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಲು, ಜೀವನದ ಆಗುಹೋಗುಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಬೇಕೇಬೇಕು.

ಕುಡಿತ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ಒಂದು ಪಿಡುಗು. ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಾಗಲಿ, ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಾಗಲೀ ತಲೆಯೆತ್ತಿರುವ, ತಲೆಯೆತ್ತುತ್ತಿರುವ ಮದ್ಯದ ಅಂಗಡಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ. ರೇಷನ್ ಅಂಗಡಿ ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗಿ ವೈನ್ ಶಾಪ್‌ಗಳೇ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತಿವೆ. ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಅದರಿಂದ ಆದಾಯ ಹೆಚ್ಚಿರಬಹುದು ನಿಜ. ಆದರೆ ಜನರ ಬದುಕಿನ ನಾಡಿಮಿಡಿತ ಅಲ್ಲೋಲ-ಕಲ್ಲೋಲಗೊಳಿಸಿ ಬಂಗಾರದಂತೆ ಬೆಳಗಬೇಕಾದ ಬದುಕನ್ನು ನರಕವಾಗಿಸುವ ಅಧಿಕಾರ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕಿದೆಯೆ?

ಅಣ್ಣ-ತಮ್ಮಂದಿರೇ, ದಯವಿಟ್ಟು ನೀವೇ ಒಂದು ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ. ಸಾರಾಯಿ ಕುಡಿದು ಸಾವಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಲು ನಿಮಗಿಷ್ಟವೆ? ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದ ಬೆಳಕಾಗಿ, ಹೆಂಡತಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯ ಗಂಡನಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಹೇಳುವ ಆದರ್ಶ ತಂದೆಯಾಗಿ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಕಿಚ್ಚು ಹಚ್ಚುವಂತಹ ಸಂಸಾರ ನಿಮ್ಮದಾಗಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ನಿಮಗಿದೆಯೇ? ಹಾಗಾದರೆ ಯಾವುದು ಬೇಕೋ ಅದನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಹದಿವಯದ ಆಯಾಮಗಳು

● ರುವೆಂಕ

ತಿರುಗಿ ಬೀಳುವ ಮನೋಭಾವ

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ತಾವು ಹೇಗೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತಿರುವರೆನ್ನುವುದು ಹುಡುಗರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರದು. ಆದರೆ ಯಾವ ರೀತಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಬಾರದು - ಹೇಗಿರಬಾರದೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಿರುವುರೆನ್ನುವುದು ಮಾತ್ರ ಗೊತ್ತು. ತಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯಂತೆ ಹಳೆಗಾಲದವರಂತಿರಬಾರದೆಂದು ಮಕ್ಕಳು ಬಯಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಭಾವನೆ-ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯಂತಿರುವುದು ಹೀನಾಯವೆಂದು ಅವರಿಗನ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಬಹುತೇಕ ಹದಿವಯದವರಲ್ಲಿ ವಿಚಿತ್ರ ಗುಣವೊಂದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ಯಾವುದು ಇಷ್ಟವಾಗದೋ, ಯಾವುದು ಹಿಡಿಸುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಂಥದನ್ನೇ ಅವರು ಮಾಡುತ್ತ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯನ್ನು ಸಿಟ್ಟಿಗೆಬ್ಬಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ,ತಂದೆ-ತಾಯಿ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ನೀಟಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿದರೆ ಚೆಲ್ಲಾಪಿಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ತಲೆಯನ್ನು ಹೀಗೆ ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳೆಂದು ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಹೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಬೇರೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಲೆ ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ನಡತೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿದರೆ, ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಮಾತಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನಡುವೆ ಬಾಯಿ ಹಾಕುವುದು ಮುಂತಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ವರ್ತನೆ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಇದೇನಿದು ಇವರು ಬೇಕೆಂದೇ ತಾನು ಹೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವರೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಸಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತದೆ, ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಬೈಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹುಡುಗರ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲೇನೂ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರದು. ಅವರ ಧೋರಣೆ ಅವರದೇ.

ಹೀಗೇಕಾಗುತ್ತದೆ? ಆಯಾ ಹುಡುಗರು ತಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೆ?

ಹಾಗೇ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು! ಹದಿವಯದವರಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರು ದೈಹಿಕವಾಗಿಯಾಗಲಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯಾಗಲಿ ಬಗೆಬಗೆಯ ಏರಿಳಿತಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ಒಳಗೊಳಗೇ ಒತ್ತಡ, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಗಳಿಂದ ತಲ್ಲಣಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ತಾವು ದೊಡ್ಡವರಾಗಿರುವೆವೆನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಹಿರಿಯರ ಅಧಿಕಾರ ದರ್ಪ ಅವರ ಪಾಲಿಗೆ ಕಂಟಕಪ್ರಾಯವೆನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳುವುದು ತಮಗೆ ಕುಂದು ಎಂದೆನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡವರಾಗಿದ್ದೇವೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಚಿಕ್ಕವರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳೆನ್ನುವುದು ಎಷ್ಟು ಸಂಕಟಕರವಾಗಿ, ಕೀಳ್ತನದ್ದಾಗಿರಬಹುದೆಂಬುದು ಆಲೋಚನೆಗೆಟುಕದ್ದೇನಲ್ಲ!

ಅದಕ್ಕೇ ಅವರು ಆ ರೀತಿ ತಿರಸ್ಕಾರದ ವರ್ತನೆ, ದಂಗೆಯೇಳುವ ಧೋರಣೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಈ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಹಿರಿಯರು ತಪ್ಪು ಹಿಡಿಯದೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ತನಗೆ ತಾನು ಸ್ವತಂತ್ರನೆಂದುಕೊಳ್ಳಲು, ಆ ರೀತಿ ಸಾಬೀತು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೆತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಗತ್ಯ.

ತಂದೆ-ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಾಲ್ಯದ ಬಂಧನಗಳನ್ನು ಕಳಚಿಕೊಂಡು ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನದೆನ್ನುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಮನ್ನಣೆಗೋಸ್ಕರ ಪಡುವ ಈ ಹಂಬಲವನ್ನು ಹಿರಿಯರು ಸಂತೋಷದಿಂದಲೇ ಒಪ್ಪಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ.

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ತಾವು ಹೇಗೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತಿರುವರೆನ್ನುವುದು ಹುಡುಗರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರದು. ಆದರೆ ಯಾವ ರೀತಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಬಾರದು - ಹೇಗಿರಬಾರದೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಿರುವುರೆನ್ನುವುದು ಮಾತ್ರ ಗೊತ್ತು. ತಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯಂತೆ ಹಳೆಗಾಲದವರಂತಿರಬಾರದೆಂದು ಮಕ್ಕಳು ಬಯಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಭಾವನೆ-ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯಂತಿರುವುದು ಹೀನಾಯವೆಂದು ಅವರಿಗನ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೇ, ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ-ಅಭಿರುಚಿಗಳು ಸರಿಯಾದವು, ದೂರದೃಷ್ಟಿಯುಳ್ಳವು ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಕೂಡ; ಬೇಕೆಂದೇ ಅವುಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ರೀತಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೊಂದು ಮನ್ನಣೆ ಪಡೆಯಲು ಹವಣಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಶಾಪಿಂಗಿಗೆ ಹೋಗಿರುವಳೆಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಅಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ಡ್ರೆಸ್ಸೊಂದು ತುಂಬ ಹಿಡಿಸುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಆ ಉಡುಪು ತನಗೆ ತುಂಬ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಪ್ಪುತ್ತದೆನ್ನುವುದು ಆ ಹುಡುಗಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಆರಿಸಿದ್ದು ತಂದೆ-ತಾಯಿ! ಆದ್ದರಿಂದ ತನಗದು ಹಿಡಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದುಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗುತ್ತದೆ.



ಅವರದೆಲ್ಲ ಹಳೆಗಾಲದ ಅಭಿರುಚಿ. ಅದನ್ನು ತಾನು ಅನುಮೋದಿಸುವುದು ತನ್ನ ಹೊಸ ತಲೆಮಾರಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಸೂಚನೆಯಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಅದು ತನಗೆ ಹಿಡಿಸಲಿಲ್ಲವೆಂದು ದೂರ ಸರಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಚೆಂದದ ಉಡುವನ್ನಾದರೂ ಸರಿ, ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಇಂಥ ಮನೋಭಾವ ಉನ್ನತ ವರ್ಗದ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ, ಓದುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು!

ಹದಿಹರೆಯದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದಂಥವು ಎಷ್ಟೋ ಇರುತ್ತವೆ.

1. ಅದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಬಂಧನ, ಪ್ರಭಾವಗಳಿಂದ ಹೊರಬೀಳಬೇಕು.
2. ತನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೇಗ ಬೇಗ ಆಗುತ್ತಿರುವ ದೈಹಿಕ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳಿಗೆ ತಡೆದುಕೊಂಡು, ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
3. ತನ್ನದೆನ್ನುವ ಸ್ವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಮನ್ನಣೆ ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿನ ಭಾಗವಾಗಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ, ಸುತ್ತಲಿನ ಸಮಾಜದೊಂದಿಗೆ ಆಗುವ ತಿಕ್ಕಾಟದಲ್ಲಿ ನಲುಗಿಹೋಗದಂತೆ ನಿಲ್ಲಬಲ್ಲವರಾಗಿರಬೇಕು.
4. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಉದ್ರೇಕಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಿಂದಾವಾಗ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಪ್ರಲೋಭನೆ - ಸಂಘರ್ಷ

ಹದಿವಯದವರು ಇಂಥ ಸ್ವಂತದ ಮುಜುಗರ, ಕಿರಿಕಿರಿಗಳಿಂದಾಗಿ ಒಂದೆಡೆ ತಲ್ಲಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ವ್ಯಾಪಾರ ವೇತ್ತರು, ಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ರೇಡಿಯೋ, ಟಿ.ವಿ. ಮುಂತಾದ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ಅವರನ್ನು ಬಲೆಗೆ ಬೀಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನವಿರುತ್ತದೆ.

''ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ದುರ್ನಾತ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದೆಯೆ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಿಯತಮೆ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಬರಲು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುತ್ತಾಳೆ. ಅದಕ್ಕೇ, ನಮ್ಮ ಟೂತ್‌ಪೇಸ್ಟ್, ನಮ್ಮ ಮೌತ್‌ವಾಶ್‌ಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿ, ''ಎಂದೊಬ್ಬರೆಂದರೆ, ಮೊಡವೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಕ್ರೀಮನ್ನೇ ಬಳಸಿ'' ಎಂದು ಮತ್ತೊಬ್ಬರೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮೊಡವೆಗಳಿಂದ ನರಳುವವರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೂ ದಾರುಣ ವಿಷಯ ಏನೆಂದರೆ, ವ್ಯಾಪಾರವೇತ್ತನೊಬ್ಬ ಮೊಡವೆಗೆ ಕಾರಣ ಕೆಟ್ಟ ರಕ್ತ, ಅಂಥ ಕೆಟ್ಟ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಲು ತಮ್ಮ ಟಾನಿಕ್ ಬಳಸಿರೆಂದು ಪ್ರಲೋಭನೆ ಒಡ್ಡುವುದು! ಮೊಡವೆ ಬರುವುದಕ್ಕೂ ಕೆಟ್ಟ ರಕ್ತಕ್ಕೂ ಏನೊಂದೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿಯ ಕುಟಿಲ ದರೋಡೆಗೆ ಜನರ ಹಿತ ಕಾಯುತ್ತೇನೆನ್ನುವ ಸರಕಾರ ಹೇಗೆ ಅನುಮತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅರ್ಥವಾಗದ ವಿಷಯ.

ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಾಪಾರಿ - ''ನಿಮಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ತೊಂದರೆಯಿಂದಾಗಿ ಕೂದಲುದುರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದೆಯೆ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಕ್ರೀಮ್ ಅಥವಾ ಕೇಶತೈಲವನ್ನು ಬಳಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ..'' ಎಂದು ಬೊಬ್ಬಿಡುತ್ತಾನೆ.

ಇಂಥ ಜಾಹೀರಾತುಗಳೆಲ್ಲವುಗಳಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಮ್ಮಿ ಹದಿವಯದ ರೂಪದರ್ಶಿಗಳೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರು ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಅವಲಕ್ಷಣ, ಲೋಪದೋಷಗಳಿವೆಯೆ ಎಂದು ಸೋಜಿಗಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿನ ಹದಿವಯದವರನ್ನು ಸೆಳೆಯುವ ಶೀರ್ಷಿಕೆ-ಅಂಕಣಗಳು, ಅಗ್ಗದ ಸಾಹಿತ್ಯದ (?!) ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಪ್ರಲೋಭನೆಗಳಿಗೆ, ತಿಕ್ಕಾಟಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಹದಿವಯದವರು ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಪಾರಾಗುವುದೇ ಮಹತ್ತರ ವಿಷಯ! ಈ ಸಂಘರ್ಷದಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಅವರಿಗೆ ನೆರವು ನೀಡಬೇಕಿರುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಹದಿವಯದವರ ಖಾಸಗಿತನವನ್ನು ಹಿರಿಯರು ಮನ್ನಿಸಬೇಕು. ಖಾಸಗಿತನದಿಂದಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮದೆನ್ನುವ ಸ್ವಂತದ ಜೀವನ, ಕಳೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆದು ದೃಢಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸಂಘರ್ಷಮಯ

ಹದಿವಯದ ಅಂತರಂಗ ವಿಪರೀತ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಸಂಘರ್ಷವಲಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ತನ್ನಲ್ಲಿನ ಅನುಭೂತಿಗಳು ಸರಿಯಾದುವು ಹೌದೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾಗದೆ, ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಗುದ್ದಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಆ ಅನುಭೂತಿಗಳನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಬೇಕಿರುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ.

ತಂದೆ-ತಾಯಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾನೆ, ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ತಾಯಿಯನ್ನು ಇತರರ ಮುಂದೆ ತಾಯಿಯೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ಅಸಹ್ಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ - ಆ ರೀತಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಾಗಿ ತಾನು ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗನಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತೀನೇನೋ ಎಂದು! ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಬಿಚ್ಚಿ ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಿನಂತೆ,



ಮಾತಾಡಬೇಕು; ಆಕೆಯ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಮಲಗಬೇಕೆಂದೂ ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

ತಂದೆ ಅಥವಾ ತನಗೆ ಆರಾಧನೀಯರಾದ ಇತರರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಸ್ವಂತ ಮನ್ನಣೆಗಳಿಗೋಸ್ಕರವೂ ಹಪಹಪಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ತಾನು ತುಂಬ ಆದರ್ಶವಾದಿಯಾಗಿ; ದಯಾಳು ಹಾಗೂ ನಿಸ್ವಾರ್ಥಿಯಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಕನಸು ಕಾಣುವುದರೊಂದಿಗೇ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಾರ್ಥಿಯಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ!

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಅಯೋಮಯ, ಗೊಂದಲಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿರುವ ಹದಿವಯದವರನ್ನು ಹಿಡಿದು ''ನಿಂದೇನು ಅಂತ ಹೇಳು, ಒಂದ್ಕಡೆ ಕೂತ್ಕೊಳ್ಳೋದಿಕ್ಕಾಗಲ್ವಾ? ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರೋಕ್ಕಾಗಲ್ವಾ?'' ಅಂತ ಕೇಳೋದ್ರಲ್ಲೇನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಅವರಾದರೂ ಏನು ಹೇಳಿಯಾರು?

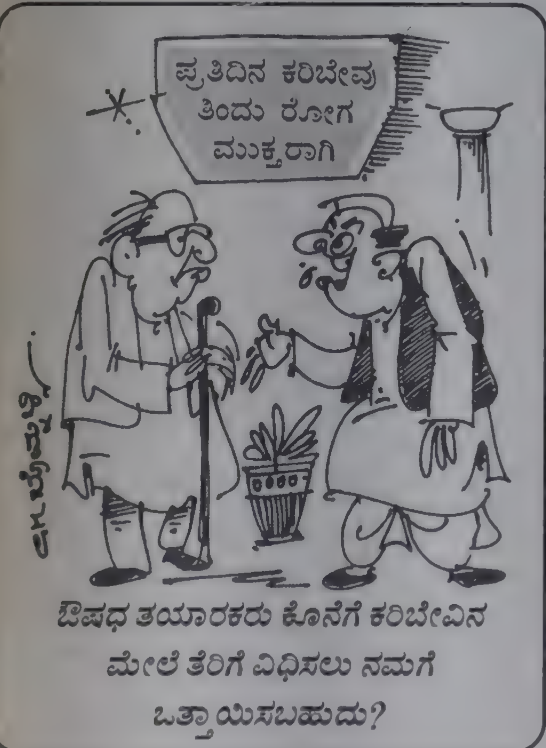
'ನನಗೆಲ್ಲ ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿದೆ. ಅಯೋಮಯ ಅಂತನ್ನಿಸ್ತಿದೆ. ನನ್ನ ಮೈ ನರಗಳು ಮೀಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ನನ್ನಿಂದ ತಡ್ಕೊಳ್ಳೋಕ್ಕಾಗ್ತಿಲ್ಲ. ನನಗೊಬ್ಬ ಹುಡುಗಿಯ ಪ್ರೀತಿ ಬೇಕು. ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನೀವೆಲ್ಲ ಹಳಸಲು ವಿಚಾರದ ಹಳೇ ತಲೆಮಾರಿನ ಜನ. ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರ ಇರಬೇಕು ಅಂತನ್ನಿಸ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಅನುಭವಗಳು ಬೇಕು ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸಿಹಿ ಅನುಭವದ ಮೂಲಕ ಕಹಿ ವಾಸ್ತವ ತಿಳ್ಕೋಬೇಕು ಅಂತಂದ್ಕೊಂಡಿದೀನಿ, ಆದರೆ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ...' ಅಂತೆಲ್ಲ ಹೇಳೋಕ್ಕಾಗುತ್ತೇನು?

ಅದಕ್ಕೇ ಹಿರಿಯರು ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಸಂಕಟಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅವರ ಒಂಟಿತನ ಅಸಹನೆಗಳನ್ನು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಸಹಿಸುತ್ತ ನೆರವು ಒದಗಿಸಬೇಕು.

ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ...

ಹದಿವಯದವರೊಂದಿಗಿನ ಮತ್ತೊಂದು ತೊಡಕೇನೆಂದರೆ, ನಾವು ಅವರ ಭಾವನೆ, ತಾಕಲಾಟ, ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಆ ರೀತಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆ ಅಥವಾ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೆತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಗೊಡಕೂಡದು. ಆ ರೀತಿ ಗೊತ್ತಾದರೆ ಅವರಿಗೆ ಅವಮಾನದ ಭಾವನೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ಅಂತರಂಗದ ಖಾಸಗಿತನಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯುಂಟಾದಂತೆ ಕಸಿವಿಸಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಅಥವಾ ತೊಡಕಿನಿಂದ ಹದಿವಯದ ಹುಡುಗ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ತಂದೆ ಅವನೊಂದಿಗೆ, ''ಲೋ, ನೀನೀಗ ಏನಂದ್ಕೊತಿದಿಯೋ, ಯಾವ ಸ್ಥಿತೀಲಿದೀಯೋ ಅಂತ ನಂಗೊತ್ತು ಕಣೋ, ನಿನ್ನ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಾನೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿದ್ದೆ'' ಎಂದು ನೇರವಾಗಿ ಹೇಳಿದನೆಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ಆಗ ಆ ಹುಡುಗನಿಗೆ ತುಂಬ ನಿರಾಶೆಯ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಅನುಭೂತಿ, ಭಾವನೆ, ಗೊಂದಲಗಳೆಲ್ಲ ಬಲು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದಂಥವು; ತನಗಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾದಂಥವೆಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಅವನು ತನ್ನ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತೆ ಖಿನ್ನನಾಗುತ್ತಾನೆ. ''ತಾನೂ ತನ್ನ ತಂದೆಯಂತೆ ಸಾಧಾರಣ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದಾಯ್ತು!'' ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದವನಿಗೆ.



ಔಷಧ ತಯಾರಕರು ಕೊನೆಗೆ ಕರಿಬೇವಿನ ಮೇಲೆ ತೆರಿಗೆ ವಿಧಿಸಲು ನಮಗೆ ಒತ್ತಾಯಿಸಬಹುದು?

ಹದಿವಯದ ಹುಡುಗನಿಗೆ ನೀವು ಕಠಿಣ ವಾಸ್ತವವೊಂದರ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟೇ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ವಿವರಿಸಲೆತ್ನಿಸಿದರೂ ಅವನದನ್ನು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರೆಂದರೆ ಹಳೆಗಾಲದವರು. ಅವರ ಬಾವನೆಗಳೆಲ್ಲ ಮಾಮೂಲಿ ಹಾಗೂ ನಿರಾಸಕ್ತವಾದಂಥವು. ಅವುಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದರೆ ತಾನು ತನ್ನ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತೆಯೇ ಲೆಕ್ಕ (ಅವನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ). ಅದಕ್ಕೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.



ಲೋಪವನ್ನು ಬೆರಳೆತ್ತಿ ತೋರಿಸಕೂಡದು!

ಕೆಲ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಲೋಪದೋಷಗಳೇನೆನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅವು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಕೂಡದೆನ್ನುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಅವರು ಅನುಕ್ಷಣ ಅವುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಿ, ಬೆರಳೆತ್ತಿ ತೋರಿಸಲೆತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಒಳಿತಿಗೇ ಎನ್ನುವುದು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆದರೆ ಹದಿವಯದವರಿಗದು ಹಿಡಿಸದು. ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಪದೇಪದೇ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ರೇಜಿಗೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡಬೇಕೆನ್ನಿಸದು. ದೂರವಿರಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ತನ್ನ ಲೋಪವನ್ನು ಬೆರಳೆತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ದೊಡ್ಡದೊಂದು ಸರ್ಚ್ ಲೈಟಿನ ಬೆಳಕು ತನ್ನ ಮುಖಕ್ಕೆ ರಾಚುತ್ತಿರುವಂತೆ ಮುಜುಗರದ ಭಾವನೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಯಾವತ್ತೂ ಮಕ್ಕಳ ಲೋಪ-ದೋಷಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಮುಖದೆದುರೇ ಹೇಳಿ ಬಿಡಬಾರದು. ಬದಲಿಗೆ ಅವರಾಗಿಯೇ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲನುವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದೊಳಿತು!

ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ನೆನಪಿಸಬಾರದು

ಕೆಲ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಮುದ್ದಿಗೋಸ್ಕರ, ಸುಮ್ಮ ಸುಮ್ಮನೆ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಬಾಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿ ಹಿಗ್ಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತಂದೆಯೊಬ್ಬ ತನ್ನ ಹದಿವಯದ ಮಗನೊಂದಿಗೆ -

''ಲೋ, ನಿನಗೆ ನೆನಪಿದ್ಯಾ! ನಿನ್ನ ಮೂರನೇ ಹುಟ್ಟು ಹಬ್ಬದಂದು ನಿನಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತೇಂತ ಬಾಬಾಸೂಟ್ ತೊಡಿಸಿದ್ವಿ, ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಕ್ ಕತ್ತರಸೊ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಎಲ್ರೂ ನೋಡ್ತಿರೋ ಹಾಗೇನೇ ನೀನು ಪ್ಯಾಂಟು ಒದ್ದೆ ಮಾಡ್ಕೊಂಬಿಟ್ಟೆ'' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ - ಪಕಪಕ ನಗುತ್ತ!

ಆಗ ಆ ಹುಡುಗ ಆ ತಮಾಷೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾನೆ? ಅವಮಾನದಿಂದ ಅವನ ಮುಖ ಕಂದಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲವನು ಒಳ್ಳೆಯ ಮೂಡ್‌ನಲ್ಲಿರದಿದ್ದರಂತೂ ಮತ್ತೂ ಜಾಸ್ತಿ. ಹದಿವಯದವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅವಡುಸವಡುತನಗಳನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ನೆನಪು ಮಾಡುವುದು ಇಷ್ಟವಾಗದು. ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಅವರ ಈ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಮನ್ನಿಸಬೇಕು!

ಸ್ವೇಚ್ಛಾಪ್ರಿಯರು

ತಂದೆ-ತಾಯಿಯನ್ನವಲಂಬಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಹದಿವಯದವರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಿರದು - ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಬೇರೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಾಗಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅವರಿಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಸ್ವೇಚ್ಛೆ ನೀಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿತಿಂಗಳು ಇಂತಿಷ್ಟು ಪಾಕೆಟ್‌ಮನಿ ಅಂತ ಅವರು ಕೇಳದೆಯೆ ಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅವರಾಗಿ ಅವರು ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಿಂದ ವ್ಯವಹರಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿ ಕೊಡುವ ಮೂಲಕ ಹದಿವಯದವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅವರಿಗೆ,'ಹೀಗ್ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ, ವರ್ತಿಸಿ' ಎಂದು ಹೇಳುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ -

''ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದ್ರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೀನೇನಂತೀಯ?''

''ನಿನ್ನಿಷ್ಟ.''

''ನಿನಗ್ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೇದನಿಸುತ್ತೋ ಹಾಗೆ ಮಾಡು''

''ಹೀಗೆ ಮಾಡೋದ್ರಿಂದ ಈ ಲಾಭ, ಹಾಗೆ ಮಾಡೋದ್ರಿಂದ ಆ ನಷ್ಟ ಇದೆ. ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿ ನಿರ್ಧಾರ ತಗೋ.''

....ಹೀಗೆಲ್ಲ ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಗೌರವಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಅದೇನೇ ಇದ್ದರೂ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಕಿ, ಬೆಳೆಸುವುದೆಂದರೆ ಹುಡುಗಾಟದ ವಿಷಯವಂತೂ ಅಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ! ಆ ಪಾಲನೆ 'ಹ್ಯಾಂಡಲ್ ವಿತ್ ಕೇರ್'ನಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ತರಬೇತಿಯೂ ಅಗತ್ಯವೆನ್ನಿ.

ತಿದ್ದಲು ಅವಸರ ಬೇಡ

ಮಕ್ಕಳು ಸರಿಯಾದ ಧೋರಣೆಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವೆನಿಸಿದಾಗ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಅವರನ್ನು ತಿದ್ದಲೆತ್ನಿಸುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹದಿವಯದವರು ಅವರು ಹೇಳಿದ ಮಾತು ಕೇಳಿದ ಮೊಂಡುತನಕ್ಕೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮದೇ ಸರಿಯಾದ ಧೋರಣೆ ಎನ್ನುವಂತೆ. ಅದು ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಲಕ್ಷಣ.

ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಂದೆ ಬೈಯುವ ಧೋರಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕಠಿಣವಾಗಿ ಮಗನಿಗೆ ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಹೋಗುವುದು ಅವಿವೇಕವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ತಾವು ಹೇಳುವ ವಾಸ್ತವ ಎಲ್ಲಿ, ಯಾವ, ರೀತಿ ಯಾಕೆ ಸರಿಯಾದುದು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ನಾನಾ ರೀತಿ ತಾಪತ್ರಯ ಪಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸರಿಯಾದ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ವ್ಯರ್ಥ ಪ್ರಯಾಸವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು.

ಹದಿವಯದವರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳು ಬಡಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಹೇಳಿದರೆ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ, ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಚ್ಛಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ವಿವರಿಸತೊಡಗಿದಾಗ, ಅವರಿಗೆ ವಾಸ್ತವ ಕೂಡ ನಂಬಲಶಕ್ಯವಾದುದೆನ್ನುವಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ರಿಂದ ಹದಿವಯದವರನ್ನು ತಿದ್ದುವುದರಲ್ಲಿ ಅವಸರ ಬುದ್ಧಿ - ಅದರಲ್ಲೂ ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಅವಸರ ಬುದ್ಧಿ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಶಾಂತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಿರುವಾಗ, ಅನುನಯದಿಂದ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿದರೆ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ಖಾಸಗಿತನಕ್ಕೆ ಭಂಗ ಉಂಟು ಮಾಡಬಾರದು

ಹದಿವಯದವರ ಖಾಸಗಿತನವನ್ನು ಹಿರಿಯರು ಮನ್ನಿಸಬೇಕು. ಖಾಸಗಿತನದಿಂದಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮದೆನ್ನುವ ಸ್ವಂತದ ಜೀವನ, ಕಳೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆದು ದೃಢಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ತಮ್ಮ ಹದಿವಯದ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಸತತ ನಿಗಾ ಇರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಆ ವಿಷಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಾದರೆ, ತಂದೆ-ತಾಯಿ ತಮ್ಮನ್ನು ನಂಬುತ್ತಿಲ್ಲವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅವಮಾನದ ಭಾವನೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಮೇಲೂ ಅವರಿಗೆ ಅಪನಂಬಿಕೆಯುಂಟಾಗಿ ಎರಡೂ ಪಕ್ಷಗಳವರ ನಡುವೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಂದರ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.



ಹದಿವಯದವರಿಗೆ ಸ್ವಂತದ ಕೆಲಸಗಳೆನ್ನುವವು ಇರುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.

ಆದರೆ ಕೆಳ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಕುಟುಂಬಗಳೇ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ, ಬಹುತೇಕರಿಗೆ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಖಾಸಗೀತನವನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಕೊಡಲಾದರೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಉಪಕಾರ ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಹದಿವಯದವರ ಖಾಸಗಿತನವನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಾವು ಅವರ ಮೇಲೆ ಅವರಿಗೆ ನಂಬಿಕೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಉಂಟು ಮಾಡಿದವರಾಗುತ್ತೇವೆ!

ಮಕ್ಕಳ ಖಾಸಗಿತನವನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದೆಂದರೆ ಹಿರಿಯರು ಅವರಿಂದ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ದೂರವಿರುವುದೆಂದೇ ಅರ್ಥ! ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಮತೆ - ಅನುಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ಇದು ತುಸು ನೋವುಂಟು ಮಾಡುವ ವಿಷಯ. ಆದರೂ ಅನಿವಾರ್ಯ! ಮಕ್ಕಳು ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಕಾಲ ಮೇಲೆ ತಾವು ನಿಲ್ಲಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು, ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಮೇಲೆಯೇ ಅವಲಂಬಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕೆಂದು ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಮಂಜಸವಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಪಾಲನೆ-ಪೋಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಅಂತಿಮ ಗುರಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು!

ಅವರ ಮೂಡ್ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕೆಡಿಸಬೇಡಿ!

ಒಬ್ಬ ಹದಿವಯದ ಹುಡುಗ ಅಥವಾ ಹುಡುಗಿ ಮೂಡ್ ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡು ರೇಜಿಗೆ, ಸಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅವರ ತಂಟೆಗೆ ಹೋಗದೆ, ಅವರ ಪಾಡಿಗೆ ಅವರನ್ನು ಬಿಡುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಹಿರಿಯರು, ''ಏನದು ಆ ಸಿಟ್ಟು? ಯಾಕಾ ರೀತಿ ಮುಖ ಸಿಂಡರಿಸ್ಕೊಂಡಿದೀಯ?'' ಎನ್ನುತ್ತ ಅವರನ್ನು ಕೆರಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮತ್ತೂ ದಾರುಣ ವಿಷಯ! ಪಾಪ, ಅವರ ಸಂಕಟ ಅವರದು. ಅವರಿಗೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ನೆರವಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಿರಿಕಿರಿಯುಂಟು ಮಾಡಬಾರದಲ್ಲ! ಅವರನ್ನು ತುಸು ಹೊತ್ತು ಮಾತಾಡಿಸದಂತಿದ್ದು, ಮೂಡ್ ಬದಲಾಗಿದೆ ಎಂದೆನಿಸಿದಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ರಮಿಸಲೆತ್ನಿಸಬೇಕು.

''ನಾನು ನಿನ್ನಷ್ಟಿದ್ದಾಗ....'' ಎಂದು ಶುರು ಮಾಡುವುದು ಕೆಲ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಸ್ವಭಾವ. ಇಂಥ ಡೈಲಾಗ್ಸ್ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಸಹನೆಯಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ನಾವು ಒಳ್ಳೆಯವರು, ಅವರು ಕೆಟ್ಟವರೆನ್ನುವ ರೀತಿಯ ಮಾತು ಕೇಳುವುದೆಂದರೆ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕೇಳಿದರೂ ಕೂಡ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುವಂತೆ ತಾವು ಕಷ್ಟಪಡುವಂಥವರು, ಬುದ್ಧಿವಂತರು ಒಳ್ಳೆಯ ನಡವಳಿಕೆಯವರು, ಎಂದಂದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವರು ಸಿದ್ಧರಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಿರಿಯರು ಒಂದೊಮ್ಮೆ ತಮ್ಮಂತೆ ಮಿರಿಮಿರಿ ಮಿಂಚುವ ದೇಹದಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆನ್ನುವುದು ಅವರ ಕಲ್ಪನೆಗೆಟುಕದ ವಿಷಯ! ಇನ್ನು ಉಳಿದ ಸದ್ಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಗೆ ನಂಬಿಯಾರು? ● (ಮುಂದಿನ ಕಂತು: ಸ್ವಯಂತೃಪ್ತಿ)

ನೀರಡಿಕೆಗಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ, ಬುದ್ಧಿಗೂ ಬೇಕು ನೀರು!

ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕೇವಲ ನೀರಡಿಕೆಯಷ್ಟೆ ಹಿಂಗುವುದಿಲ್ಲ, ಬುದ್ಧಿಯೂ ಚುರುಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಬ್ರಿಸ್ಟಲ್ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಸಂಶೋಧಕರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡುವ ಮಸಾಜ್

● ಕೆ.ಎನ್. ಅಂಜಲಿ

ಇಂದಿನ ವೇಗದ- ಜಂಜಾಟದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲ ಒತ್ತಡಗ್ರಸ್ಥರಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಒತ್ತಡವೇ ನಮಗೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಧಾರೆ ಎರೆಯುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ನಾವು ಈ ಒತ್ತಡದಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೊಂದು ಸೂಕ್ತ ಉಪಾಯ ಮಸಾಜ್.

ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮಸಾಜ್‌ಗೆ ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ಮಸಾಜ್‌ನಿಂದಾಗಿ ದೇಹದ ನರ - ನಾಡಿಗೆ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ, ಶರೀರ ಆಕರ್ಷಕ ಹಾಗೂ ಸುಂದರ ರೂಪ ಪಡೆಯಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂಲರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಸಾಜ್‌ನಿಂದ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಉಪಯೋಗಗಳಿವೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ನಿರಾಳತೆ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುವುದು ಹಾಗೂ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುವುದು.



ಮಸಾಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರಗಳಿದ್ದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿರುವುದು ಎಣ್ಣೆ ಮಸಾಜ್. ಋತುವಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾರದ ಎಣ್ಣೆಗಳಿಂದ ಮಸಾಜ್ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮಸಾಜ್‌ಗೆ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ಉತ್ತಮ. ಆದರೆ ಇದು ಉಷ್ಣ ಪ್ರಕೃತಿಯದ್ದು, ಬೇಸಿಗೆಯ ಮಸಾಜ್‌ಗೆ ಇದು ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಇಲ್ಲವೆ ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್ ಉತ್ತಮ. ಹೆಚ್ಚು ದುರ್ಬಲಗೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಕಾಡ್‌ಲಿವರ್ ಎಣ್ಣೆ ಉತ್ತಮ.

ಹೇಗೆ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು?: ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನೇ ಸ್ವತಃ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ ಹಾಗೂ ಪ್ರಭಾವಕಾರಿ. ಮಸಾಜ್‌ನ್ನು ಕಾಲುಗಳ ಪಾದದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಹಿಮ್ಮಡಿ, ಕಾಲು ಕೈ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಎದೆ, ಬೆನ್ನು ಹೀಗೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತು, ತಲೆಯ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

> ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ಮಸಾಜ್‌ನಿಂದಾಗಿ ದೇಹದ ನರ - ನಾಡಿಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಶರೀರ ಆಕರ್ಷಕ ಹಾಗೂ ಸುಂದರ ರೂಪ ಪಡೆಯಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ತಲೆ ಮಸಾಜ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಲೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಬೀಳದಂತೆ ಗಮನವಿರಲಿ. ತಲೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಕೂದಲನ್ನು ಕೂಡ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಮಲಗುವ ಪೂರ್ವ ಕೂದಲಿನ ಬುಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಣ್ಣೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಲಾಭಗಳಿವೆ ಎಂದು ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ತಲೆಗೆ ತೈಲ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಸ್ಥಿಗ್ನತೆ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ತಲೆನೋವು, ಅಕಾಲಿಕ ಕೂದಲುದುರುವಿಕೆ, ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವಿಕೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಪಡೆಯಲು ಸಹ ಇದು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅದರಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ತಲೆ ಮಸಾಜ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆದಿಂದಿರಬೇಕಾದುದು ಅವಶ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಬಾದಾಮಿ ಇಲ್ಲವೆ ಭೃಂಗರಾಜ ತೈಲ ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತ, ಈ ತೈಲಗಳು ದುಬಾರಿಯಾದರೂ ಮಿದುಳಿನ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ಇವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಎಣ್ಣೆ ಅಂಶ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇಂಗುವವರೆಗೂ ಮಸಾಜ್ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮುಂದುವರೆದಿರಬೇಕು. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಬಳಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಗಾಢನಿದ್ರೆ ಆವರಿಸಿ, ನಿಮಗೆ ಹೊಸ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಮಸಾಜ್ ಪೂರ್ವ: ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಳ ಮುಕ್ತವಾಗಿದ್ದಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಿತ-ಮಿತ ಗಾಳಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಅನುಕೂಲ. ಫೋನ್, ಟಿ.ವಿ. ಮತ್ತಿತರ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಇರುವೆಡೆ ಮಸಾಜ್ ಬೇಡ. ಮೈಮೇಲೆ ಸಡಿಲ ಬಟ್ಟೆ ಇರಬೇಕಾದುದು ಅವಶ್ಯ.

ಮಸಾಜ್ ಯಾರಿಗೆ ವರ್ಜ್ಯ?: ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಜ್ವರ ಬಂದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

- ಉಳುಕಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ, ಗಾಯವಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮಸಾಜ್ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ.
- ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ರೋಗ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಅಲ್ಸರ್, ಹರ್ನಿಯಾ, ರೋಗ ಪೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಮಸಾಜ್ ಬೇಡ.
- ಚರ್ಮ ರೋಗವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಸಾಜ್‌ನಿಂದ ಅದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಸಹ ಮಸಾಜ್ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವದ ದಿನಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಸಾಜ್ ಕೈಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ತಮ್ಮ ದೇಹಸಿರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ಕೊಡುವ ಮಹಿಳೆಯರು. ಆಗಾಗ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಸಾಜ್ ಕೈಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ. ಮಕ್ಕಳ ಮುಕ್ತ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಡಿ ವಿಟಾಮಿನ್ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಗೆ ಮಸಾಜ್ ಸಂಜೀವಿನಿ ಸಮಾನ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಶ್ರಮ ಹಾಗೂ ಆಘಾತ ಸಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಕಿರಿಕಿರಿಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಕೊನೆಯಲ್ಲೊಂದು ಮಾತು. ನಿಮಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ವ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ ಗೊತ್ತಿರಬೇಕು. ●

ವಿಳಾಸ: ಕಿರುಗುಳಿಗೆ, ಅಂಚೆ: ಮತ್ತಿಮನೆ
ತಾ। ಹೊಸನಗರ, ಜಿಲ್ಲೆ। ಶಿವಮೊಗ್ಗ - 577 425

ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂದ ಪುಷ್ಪಗಳು

ತಪ್ಪಿಲ್ಲದ ತಪ್ಪಿಗೆ...

ಅಶೋಕ ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪಾ

ನಾನು ಸುಶಾಂತ್, 43 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನತದೃಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿ. ನನ್ನ ವ್ಯಥೆಯ ಕತೆ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ತಲ್ಲಣಿಸುವಂತದು.

ನಾನು ಕರಾವಳಿ ತೀರದ ಪಟ್ಟಣವೊಂದರ ನಿವಾಸಿ. ಉದ್ಯೋಗ ನಿಮಿತ್ತ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಕರಾವಳಿ ತೀರದ ರತ್ನಾಗಿರಿ ನಗರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ಎಕ್ಸ್‌ಪೋರ್ಟ್ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ನೌಕರಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ನಾನು ಬಿ.ಎ, ಬಿಬಿಎಮ್ ಪದವಿಧರನಾದುದರಿಂದ ನನಗೆ ಕೆಲಸ ಬೇಗನೇ ಸಿಕ್ಕಿತ್ತು. ಮನೆಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೂ ಅಷ್ಟಕ್ಕಷ್ಟೇ ಇದ್ದುದರಿಂದ, ತಾಯಿ ಬೇರೆ ಆಗಾಗ ಅನಾರೋಗ್ಯಪೀಡಿತಳಾದುದರಿಂದ ನಾನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದುದು ಅನುಕೂಲವೇ ಆಗಿತ್ತು. ತಾಯಿಗೆ ಆಗಾಗ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು ಕಳಿಸಲು ನೆರವಾಗಿತ್ತು.

ತಂದೆಗೂ ನನಗೂ ಅಷ್ಟಕ್ಕಷ್ಟೆ, ಸಹೋದರ-ಸಹೋದರಿಯರು ಸಹ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ಕಳಕಳಿ ಹೊಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ನಾನು ಆ ದೂರದ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಕಂಪನಿಯವರು ಕೊಟ್ಟ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿದ್ದೆ. ನನಗೆ 35 ಮೀರಿ ಹೋದರೂ ಮನೆಯವರು ಅದರಲ್ಲೂ ತಂದೆ, ಸಹೋದರರು ನನ್ನ ಮದುವೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚಕಾರ ಎತ್ತುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ತೆರನಾಗಿ ನಿರ್ಲಿಪ್ತ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗಿತ್ತೊ ಏನೊ? ನಾನೂ ಸಹ ಅವರಿಗೆ ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಹೇಳಿ ಅವರ ಮನನೋಯಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿಯೇ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಲು ಮನಸ್ಸು ಗಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೆ.

ಕಂಪನಿಯ ರಫ್ತು ವ್ಯವಹಾರದ ಕಚೇರಿ ಮುಂಬೈನಲ್ಲಿದ್ದುದರಿಂದ ನಾನು ಆಗಾಗ ಮುಂಬೈಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಅದೊಂದು ದಿನ ಮುಂಬೈ ಕಚೇರಿ ತಲುಪುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನನಗೆ ವಿಪರೀತ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಕಂಪನಿಯ ಹುಡುಗರು ನನ್ನನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ದಾಖಲಿಸಿದ್ದರು. ವೈದ್ಯರು ಉಪಚಾರ ಮುಂದುವರಿಸಿದ್ದರು. ಆದರೆ ನನ್ನ ದೇಹದ ಜ್ವರ ಮಾತ್ರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರು ನನ್ನನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ತಪಾಸಣೆಗೊಳಪಡಿಸಿದಾಗ ನನಗೆ ಮಲೇರಿಯಾ, ಟೈಫ್ಯಾಡ್ ಜ್ವರ ಬಂದಿರುವದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ರಕ್ತದ ಕೊರತೆ ಆಗಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಿ ಕೆಲ ಸೀಸೆ ರಕ್ತ ಸೇರಿಸ ಬೇಕೆಂದೂ ಹೇಳಿದ್ದರು. ನನ್ನ ಗೆಳೆಯರು ಒಂದೆರಡು ಸೀಸೆ ರಕ್ತ ತಂದು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕೊಟ್ಟು ಹೋದರು.

ವರದಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಹಾಗಿದೆಯೆಂದರೆ- ಬೇರೆ ಹೇಳಲು ಆದೀತೆ? 'ಇಲ್ಲಪ್ಪಾ ನಿನಗೆ ಬಂದಿರೋದೆ ಅದು. ನೀನು ಮತ್ಯಾರಾದರೂ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಈ ವರದಿ ತೋರಿಸು'' ಎಂದು ವರದಿಯನ್ನು ನನ್ನ ಕೈಗಿತ್ತರು.

ನನಗೊ ಅನಾಥ ಸ್ಥಿತಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಏಕಾಂಗಿ ಬೇರೆ. ನನಗೆ ಧೈರ್ಯ ಹೇಳುವವರೂ ಅಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಕಾಲೆಳೆದುಕೊಂಡು ಕಂಪನಿಯ ಕ್ವಾರ್ಟರ್ಸ್‌ಗೆ ಬಂದೆ. ಅಲ್ಲಿರಲು ಮನಸ್ಸೇ ಆಗಲಿಲ್ಲ.

ವೈದ್ಯರು ನನಗೆ ರಕ್ತಕೊಟ್ಟು, ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ಅಲ್ಲಿಂದ ಡಿಸ್ಚಾರ್ಜ್ ಮಾಡಿದರು. ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ ಸುರುದವು ನೋಡಿ, ನನ್ನ ಜೀವನದ ಕಷ್ಟಕೋಟಲೆಗಳು. ನಾನು ಅಲ್ಲಿಂದ ರತ್ನಾಗಿರಿಗೆ ಬಂದೆ, ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ನೆಮ್ಮದಿಯೂಗಿಯೇ ಇದ್ದೆ. ಆಮೇಲೆ ನನಗೆ ವಾಂತಿ- ಭೇದಿಯಾಗತೊಡಗಿತು. ಕೈಕಾಲು ಅಶಕ್ತತನ ಎನಿಸತೊಡಗಿತು. ''ಮತ್ತೇನಪ್ಪಾ ನನಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದೆ. ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಅವರು ನನಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರು. ಆದರೆ ನನ್ನ ದೇಹ ಗುಣಮುಖ ಹೊಂದುವ ಚಿಹ್ನೆ ಕಂಡುಬರಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಯತ್ನ ಎಂಬಂತೆ ನನ್ನನ್ನು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕಳಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿ ವರದಿ ಬಂದಾಗ ಅವರು ನನಗೆ ವಿಷಯ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಒದ್ದಾಡಿದರು. ಆದರೂ ನನಗೆ HIV ಪಾಸಿಟಿವ್ ಬಂದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ಈ ಸಂಗತಿ ಕೇಳಿ ನನಗೆ ನಂಬಲು ಆಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ''ಡಾಕ್ಟ್ರೆ ನನಗೆ ಆ ರೋಗ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಮತ್ತೇನಾದರೂ ಇದೆಯೋ ನೋಡಿ.'' ಎಂದು ಕಣ್ತುಂಬಿ ಹೇಳಿದೆ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರು ಪಾಪ ಏನು ಮಾಡಿಯಾರು?

ಇದು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳ ಜೀವನವೃತ್ತಾಂತ ಬಿಂಬಿಸುವ ಮನಕಲಕುವ ಸತ್ಯಕಥಾ ಸರಣಿ. ಈ ಸರಣಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಏಡ್ಸ್‌ಪೀಡಿತರ ನಿಜನಾಮವನ್ನು, ಊರಿನ ಹೆಸರನ್ನು ಅವರ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬದಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಭಯಂಕರ ಪಿಡುಗೊಂದರ ಬಗ್ಗೆ ಓದುಗರಲ್ಲಿ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮೂಡಿಸುವ ಸದುದ್ದೇಶವೇ ಈ ಅಂಕಣ ಆರಂಭಿಸಲು ಕಾರಣ.

ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಂತೂ ಮೂಡೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರಾತ್ರಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದೆ. ನನ್ನೂರಿಗೆಂದು ಬಸ್ಸೇನೋ ಹತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಊರಿಗೆ ಹೋಗುವ ಮನಸ್ಸೇ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ನಡುವೆ ಇಳಿದು ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಹೊರಡುತ್ತಿದ್ದ ಬಸ್ಸಿಗೆ ಹತ್ತಿದೆ. ನನಗಾದ ತೊಂದರೆ ಹೇಳಿ ಉಪಚಾರಕ್ಕೆ ಮನವಿಮಾಡಿಕೊಂಡೆ. ಅಂತೂ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಬಂದು ಸೇರಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಉಪಚಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆದಿದೆ. ನನಗೆ ಇತರ ಯಾವುದೇ ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳಿಲ್ಲ, ಹೀಗಾಗಿ ಇದರ ತೀವ್ರ ಉಲ್ಬಣ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿಲ್ಲ.

ನಾನು ಮೊದಲೇ ಅವಿವಾಹಿತ, ಇಷ್ಟಾಗಿಯೂ ನಾನು ಯಾವುದೇ ಅಕ್ರಮ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಏಡ್ಸ್ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಿದ್ದು ಹೇಗೆ? ಮುಂಬೈನಲ್ಲಿ ನಾನು ಅನಾರೋಗ್ಯಪೀಡಿತನಾಗಿ ಬಿದ್ದಾಗ ನನ್ನ ಗೆಳೆಯರು ನನಗೆ ತಂದುಕೊಟ್ಟಿದ್ದ ರಕ್ತದ ಮುಖಾಂತರವೇ ಏಡ್ಸ್ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಿತ್ತು. ಗೊತ್ತಾಗದಂತೆಯೆ ಅದು ಇದೀಗ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತ ಹೊರಟಿದೆ.

ಇದಾಗಿ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳೆ ಆಗಿವೆ. ನಾನು ಮೊದಲಿದ್ದ ಕಂಪನಿಗೆ ಹೋದರೆ

ನನಗೆ ಪುನಃ ನೌಕರಿ ದೊರೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಅವರು ಕೊಟ್ಟರೂ ನನಗೆ ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದರೆ ಅಲ್ಲಿನ ಇತರರು ನನ್ನನ್ನು ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವರೆ ಎಂಬ ಆತಂಕ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ನನಗೆ ಬರಬೇಕಾದ ಭವಿಷ್ಯನಿಧಿ ಹಣ ತರಲಾದರೂ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆ ಹಣದಿಂದ ಏನಾದರೊಂದು ಪುಟ್ಟ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಏನಾಗುತ್ತೊ ನೋಡಬೇಕು. ನನಗಾದ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನನ್ನ ತಂದೆ- ಸಹೋದರ ರಿಗೆ ವಿಷಯ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಬಂದು ನೋಡಿ ಹೋಗುವ ಮನಸ್ಸು ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ನನ್ನ ಹಣೆ ಬರಹ, ನನ್ನ ದುರ್ದೈವ ಎಂದು ಸುಮ್ಮನಿದ್ದೇನೆ.

ಊರಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅವರನ್ನು ಕಾಣುವ ಇಚ್ಛೆಯೂ ನನಗಿಲ್ಲ. ಮಹಾನಗರದ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೋ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನಂತ ಬಡಪಾಯಿಗಳು ಬದುಕುವುದೇನೂ ಕಷ್ಟವಲ್ಲ ವಲ್ಲ, ನನ್ನ ಜೀವನದ ಕೊನೆ ಉಸಿರಿರುವವರೆಗೂ ಹೋರಾಡುತ್ತಲೇ ಬದುಕಬೇಕೆಂದು ಇಚ್ಛಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಸಾವು ಯಾರನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾನು ಮಾಡದ ತಪ್ಪಿಗೆ ದೊರೆತ ಇಂಥ ಘೋರ ಶಿಕ್ಷೆ ದೊರೆತಿರುವುದಕ್ಕೆ ನನಗೆ ದುಃಖವಿದೆ. ನನ್ನ ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತಾರಿಗೂ ಬಾರದೇ ಇರಲಿ ಎಂದು ಆ ದೇವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವೆ. ●

ನಾನು ಯಾರು ಬಲ್ಲಿರಾ...?

ನನಗೆ ಬಲು ಇಷ್ಟ...
ಜೀವಂತ ಉಸಿರಿನ ನರಳುವಿಕೆ...!
ಅವರ ಸಾವು- ಬದುಕಿನ ಜಂಜಾಟ,
ನನಗಂತೂ ರಸದೂಟದ ಲವಲವಿಕೆ...!
ಹಾಗಾದರೆ ನಾನು ಯಾರು ಹೇಳಬಲ್ಲಿರಾ...!!
ನನ್ನ ದಾರಿ ಹಿಡಿದವರಿಗೆ, ನಾನಂತೂ
ಬಲು ಮುದ್ದು...!
ನನ್ನ ಚಕ್ರವ್ಯೂಹದೊಳಗೆ, ಬಂದವರಿಗೆ
ಬದುಕಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ ಯಾವ ಮದ್ದು...!
ಹಾಗಾದರೆ ನಾನು ಯಾರು ಹೇಳಬಲ್ಲಿರಾ..!!
ನಾನು ನೀಡೆನು ಎಂದೂ ಆಹ್ವಾನ,
ನೀವೆ ನನಗೆ ಮಾಡುವುದು ಸನ್ಮಾನ...!
ನನ್ನದೊ ಹಳೆಯ ರೋಗದ ಹೊಸ ಹೆಸರು,
ಶಪಿಸುತ್ತಾರೆಲ್ಲ ಬಂದರೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತಾಳೆಂದು
ಉಸಿರು,...!
ಹಾಗಾದರೆ ನಾನು ಯಾರು ಹೇಳಬಲ್ಲಿರಾ...!
ಕಾಮ-ಮೋಹ, ಗಾಂಜಾ, ಅಪಿಮು,
ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ನನ್ನ ಬ್ರಾಂಚ ಆಫೀಸ್ಸು...!
ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ಬೆವರಿಸಿ, ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ನಡುಗಿಸಿ
ಗಹಗಹಿಸುವ ನಾನು ಇಲ್ಲಿ ಬಾಸು...!
ಹಾಗಾದರೆ ನಾನು ಯಾರು ಹೇಳಬಲ್ಲಿರಾ...!

● ತೊಂಡಗೆರೆ ರವಿಕುಮಾರ

ಮನವಿ

ಎಚ್.ಐ.ವಿ/ಏಡ್ ಬಗೆಗೆ ನಿಮಗೆ ಏನಾದರೂ ಸಂದೇಹಗಳಿವೆಯೆ? ನಿಮಗೆ ಉಚಿತ ಸಲಹೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೆ? ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕೆ? ಹಾಗಾದರೆ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಭೆಟ್ಟಿ ಕೊಡಿ.

ಫ್ರೀಡಂ ಫೌಂಡೇಶನ್

ಎಚ್ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳ ಪುನರ್ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ ಕೇಂದ್ರ
ಸೈಟ್ ಸಂಖ್ಯೆ 30, ಸರ್ವೆ ಕ್ರ. 17/2,
ಹೆಣ್ಣೂರು ಗ್ರಾಮ, ಬೆಂಗಳೂರು-43
ದೂರವಾಣಿ: 5440135, 5443101

ಎಚ್ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಕೇಂದ್ರ
ನಂ. 30 ಬಿ, ಇನ್‌ಫೆಂಟ್ರ ರಸ್ತೆ, ಕಂಟೋನ್ಮೆಂಟ್
ಬಳ್ಳಾರಿ - 583 102
ದೂರವಾಣಿ: 08392-40888/44985

ಆರೋಗ್ಯ ರಸಪ್ರಶ್ನೆ-5

● ಡಾ|| ಬಿ.ಆರ್.ಸುಹಾಸ್

1) ಎಳೆಯ ಶಿಶುವಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಆಹಾರ ಯಾವುದು?
2) ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಸಿ' ಎಂಬ ರೋಗ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ?
3) ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯ (Pancreas) ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳು ಯಾವುವು?
4) ನಿದ್ರಾರೋಗ ಎಂಬ ಭೀಕರ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹರಡುವ ನೊಣ ಯಾವುದು? ಪ್ರಪಂಚದ ಯಾವ ಖಂಡದಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ?
5) ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಗಂಡಿನ ಅಂಶ ಯಾವುದು?
6) ಯಾವ ವಿಜ್ಞಾನಿ ರಕ್ತವರ್ಗೀಕರಣ ಮಾಡಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಗುಂಪುಗಳಿವೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಿದನು?
7) ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಮಾಪನ ಮಾಡುವ ಉಪಕರಣದ ಹೆಸರೇನು?
8) ಮಂದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ನೋಡಲು ನೆರವಾಗುವ ಜೀವಸತ್ವ ಯಾವುದು?
9) ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಗಾಗಿ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಾವುದು?
10) ರಾತ್ರಿಕುರುಡು ಯಾವ ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ?
11) ವೇರಿಕೋಸ್ ವೇಯ್ನ್ (varicose veins) ಗಳೆಂದರೇನು?
12) ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಗಂಡಿನ ಅಂಗಗಳು ಯಾವುವು?
13) ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ 'ತಂಬಾಕುರಹಿತ ದಿನ' ವನ್ನಾಗಿ ಅಥವಾ 'ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದ ದಿನ' ವನ್ನಾಗಿ ಎಂದು ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ?
14) ಪೋಲಿಯೋ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗೆಂದು ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಬೃಹತ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಯಾವುದು?
15) ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಜೀವಸತ್ವ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದು?
16) ಹೇನು ರಕ್ತ ಹೀರುವುದಲ್ಲದೆ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ?
17) ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಹಾರಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ?
18) ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಏನೆನ್ನುತ್ತಾರೆ?

ಉತ್ತರಗಳು

1) ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲು
2) ಸೋಂಕಿತ ರಕ್ತಪೂರಣೆಯಿಂದ
3) ಅ) ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಅರಗಿಸುವ ರಸವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವುದು.
ಆ) ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಎಂಬ ರಸವಿಶೇಷವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವುದು.
4) ಟ್ಸೆ ಟ್ಸೆ ನೊಣ, ಆಫ್ರಿಕಾ ಖಂಡ
5) ವೀರ್ಯಾಣು
6) ಕಾರ್ಲ್ ಲ್ಯಾಂಡ್‌ಸ್ಟೀನರ್
7) ಸ್ಫಿಗ್ಮೋಮ್ಯಾನೋಮೀಟರ್
8) ಜೀವಸತ್ವ 'ಎ'
9) ಟ್ಯೂಬೆಕ್ಟಮಿ (ಅಂಡನಾಳವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದು)
10) ಜೀವಸತ್ವ 'ಎ'
11) ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿನ ಅಭಿಧಮನಿಗಳ (veins) ಕವಾಟಗಳು (valves) ಸೋತು, ಅವು ಹಿಗ್ಗುವುದು.
12) ವೃಷಣಗಳು (Testes)
13) ಮೇ 31ರಂದು
14) ಪಲ್ಸ್ ಪೋಲಿಯೋ
15) ಜೀವಸತ್ವ 'ಎ'
16) ಟೈಫಸ್ ಜ್ವರ
17) ಕಬ್ಬಿಣ
18) ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ●

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಹೃದಯಾಘಾತ

ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುವಿಗೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ಪರಿಧಮನಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಭಾಗ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು, ರಕ್ತದ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಪೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಆಗ ಆ ನಾಳ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಚಲನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಉಂಟಾಗಿ ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯುವಿಗೆ ರಕ್ತದ ಸರಬರಾಜು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮ- ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯು ಮೆತ್ತಗಾಗಿ ಅದರ ಒಂದಿಷ್ಟು ಭಾಗ ನಿರುಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಮಯೋಕಾರ್ಡಿಯಲ್ ಇನ್‌ಫ್ಯಾಕ್ಷನ್ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಲಕ್ಷಣಕ್ಕೆ 'ಹೃದಯಾಘಾತ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಹೃದಯಾಘಾತವಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಕ್ಕ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿದರೆ ರೋಗಿ ಬದುಕಬಲ್ಲ. ಅವನ/ಅವಳ ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯು ಮೆತ್ತಗಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಕೆಲ ವಾರಗಳ ನಂತರ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಾಘಾತವಾದಾಗ ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು-ನರಳಿಕೆಗಳ ವಿಧಾನಗಳು ಭಿನ್ನಭಿನ್ನವಿರಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ- ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು.

ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕೆಲವೊಂದು ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳು:

♦ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಎರಡೂವರೆ ಲಕ್ಷ ಜನ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿರುವರೆಂದು ಒಂದು ಅಂದಾಜು. ಅವರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಒಂದೂವರೆ ಲಕ್ಷಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

♦ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಮೂವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

♦ ಶ್ರೀಮಂತ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರ ಸಾವಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತವೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂಬುದು ಖಂಡಿತ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಲ್ಲ.

ನೀವು - ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ

ಭಾಗ-2

* ಆರ್.ವಿ. ಕಟ್ಟೀಮನಿ, ತಡಕಲ್

ಲಕ್ಷಣಗಳು:

- ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೆ ಎದೆಯ ನಡುವೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೃದಯಾಘಾತದ ಮುಖ್ಯಲಕ್ಷಣ. ಎದೆಸೆಳೆತದಲ್ಲಿ (ಆ್ಯಂಜೈನ) ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆಯೆ ಇದರಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಎದೆ ಮೇಲೆ ಭಾರವಿಟ್ಟಿರುವಂತೆ, ಅದುಮುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವುದು.
- ಎದೆಸೆಳೆತದ ನೋವು 15-20 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಲಸ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದರೆ ಆ ನೋವು ಕಾಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತದ ನೋವು ಆ ರೀತಿ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಂಥದಲ್ಲ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ಆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡೊಡನೆಯೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದರೂ ಅದು ಕಮ್ಮಿಯಾಗದು. ಎಡೆಬಿಡದೆ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯತನಕ ನೋವು ಇತ್ತೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದ ಹೃದಯಾಘಾತವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು.
- ಎದೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜೋಮು ಹಿಡಿದಂತೆ ಅಥವಾ ಸೂಜಿಯಿಂದ ಚುಚ್ಚುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗಬಹುದು.
- ನೋವು ಕ್ರಮೇಣ ಭುಜಗಳು, ಕತ್ತು, ಕೈಗಳತ್ತ ಹರಡಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನೋವು ಎಡಭುಜದಿಂದ ಹರಡುತ್ತಾ ಮೊಣಕೈ ಬಳಿ ಬಂದು ನಿಲ್ಲಬಹುದು.
- ನೋವು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ತೀವ್ರ ಹೃದಯಾಘಾತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ನೋವಿನಲ್ಲೂ ತೀವ್ರ ಹೃದಯಾಘಾತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ **ಎದೆನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆಗೂ ಹೃದಯಾಘಾತದ ತೀವ್ರತೆಗೂ ಏನೊಂದೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ.**
- ನೋವೇ ಇಲ್ಲದ ಹೃದಯಾಘಾತಗಳೂ ಉಂಟು. ಅವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು, ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ಹೃದಯಾಘಾತದ ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ– ತಂಬೆವರು (Cold Swet) ಜಿನುಗುವುದು,
- ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳೆಸುವುದು, ವಾಂತಿಯಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ದೇಹ ನಿಸ್ಸತ್ವಗೊಂಡಂತೆನಿಸುವುದು.

ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು

ತನಗೆ ಎದೆ ಸೆಳೆತವಿದೆ. ಹೃದಯಾಘಾತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ ರೋಗಿಗಳು ಕೆಲವೊಂದು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ ಅನುಸರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಅವು:

ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಬಳಿ 24 ತಾಸು ಎಮರ್ಜೆನ್ಸಿ ಕಾರ್ಡಿಯಾಕ್ ಕೇರ ಸೌಲಭ್ಯ ಒದಗಿಸುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಯಾವುದಿದೆ, ಎಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲೆ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದಿರಬೇಕು.

ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತಲೆದೋರಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಕರದೊಯ್ಯುವಂ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಹೇ ಟ್ಟಿರಬೇಕು.

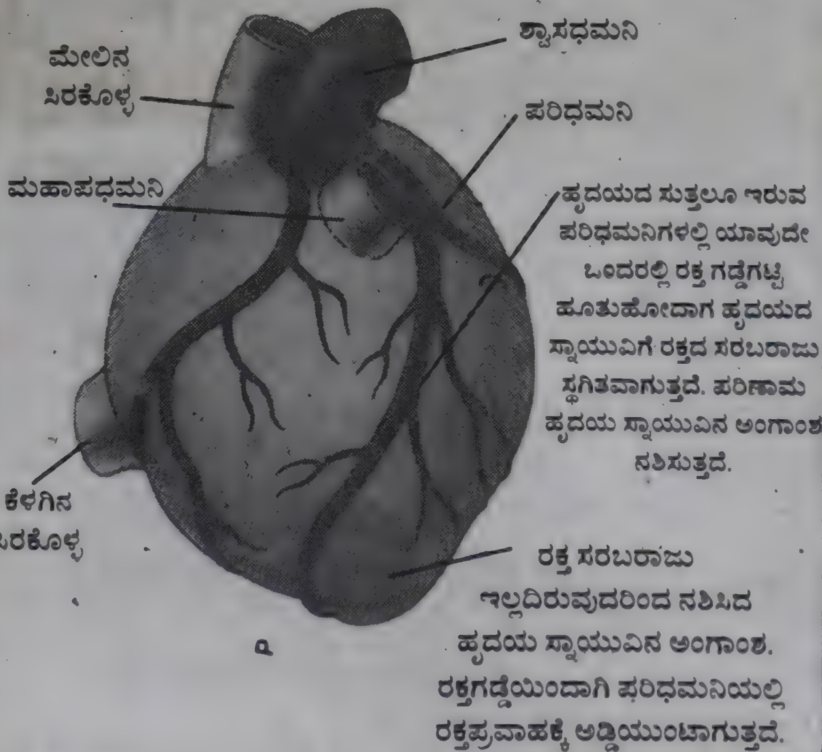
ಅಂಬ್ಯುಲೆನ್ಸ್ ಸೌಲಭ್ಯ ಒದಗಿಸುವ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಮ ದಿಸಿ ಕೈಗೆಟುಕುವಂತೆ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು- ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಟೆಲಿಫೋನ್ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಜೇಬಿನಲ್ಲಿ ಇತ್ಯಾದಿ.

ನಿಮಗೆ ಎದೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅದು ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾ ಮುಂದುವರೆದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಅಂಬುಲೆನ್ಸ್‌ಗೋಸ್ಕರ ಫೋನ್ ಮಾಡುವುದನ ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ವಾಹನ ಓಡಿಸುವವರಾಗಿದ್ದರೆ, ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ನೀವು ಗಾಡಿ ಓಡಿಸಬೇಡಿ. ಅಂಬುಲೆನ್ಸ್‌ಗೋಸ್ಕರ ಕಾಯುವುದರ ಬದಲು ಕಾರಿನಲ್ಲಾದ ಬೇಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದೆನಿಸಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಇತ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಗಾಡಿ ಓಡಿಸಲು ಹೇಳಿ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಒಬ್ಬರೇ ಇದ್ದರೆ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರ ನೆರವನ್ನು ಕೇಳಿ ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಟ್ಯಾಕ್ಸಿ ತರಿಸಿ.

ಹೃದಯಾಘಾತದಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?



- ಉಸಿರು ಎಟುಕದಿರುವುದು; ತಲೆ ತಿರುಗುತ್ತಿರುವುದು; ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ ಎಂ ಭಾಸವಾಗುವುದುಂಟು.
- ಸಾಯುತ್ತೇನೇನೋ ಎಂದೆನಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಏನೋ ವಿಪತ್ತು ಸಂಭವಿಸಲಿ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ, ತಲ್ಲಣ ತಲೆದೋರಬಹುದು.
- ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಎದೆನೋವು ಎನ್ನುವುದೇ ಇರದೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಹೃದಯಾಘಾತ ಮೇಲೆರಗಬಹುದು.
- ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಕೆಲ ವಾರಗಳ ಮುಂಚಿನಿಂದ ವಿನಾ ಕಾರಣ ಬಳಲಿ ಉಸಿರೆಟುಕದಂತಿರುವುದು, ಆ ಮುಂಚೆ ಎಂದೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರದ ಅಜೀ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಹೃದಯಾಘಾತ ತಲೆದೋರಿದೊಡನೆಯೆ ಎ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು; ಅಥವಾ ದಿಂಬಿಗೆ ಬೆನ್ನಾನಿಸಿ ಕುಳಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡ ತುಸು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ

ಯಾರಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ?: ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭ ಜಾಸ್ತಿ. ಆದರೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಂತ್ಯದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಚೋ ಕದ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೆ ಅವರಿಗೂ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗ ಸಂಭವನೀಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಅವರು ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂ ದಂತೆ ಪುರುಷರೊಂದಿಗೆ ಪೈಪೋಟಿಗಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ!

- ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.
- ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಮರಣಿಸಿದವರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅದು ವಾರಸತ್ವ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿ ಅಮರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಲ್ಲ– ಅಂದರೆ 50 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶ ಜಾಸ್ತಿ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ 30ರಿಂದ 50 ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರಿಗೂ ಹೃದಯಾಘಾತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ.
- ಸ್ಥೂಲ ದೇಹವನ್ನು ಕಂಡರೆ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಬಲು ಪ್ರೀತಿ!
- ಹೈ ಬಿಪಿಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ
- ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ
- ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ–ಅಂದರೆ ಸಿಟ್ಟು, ಸಿಡುಕು, ಚಿಂತೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಕಪಿಮುಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿರುವವರಿಗೆ.
- ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುವವರಿಗೆ

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಹೃದಯಾಘಾತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವ ತೀರ ಜಾಸ್ತಿ.

ಕಿರಿಕಿರಿಗಳು

♥ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುವಿಗೆ ಆದ ಹಾನಿ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಹೃದಯಸ್ತಂಭನಕ್ಕೆ (ಹೃದಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು) ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು.

ಹೃದಯ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿ ಮಿಡಿಯಬಹುದು. ಈ ಲಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಅರಿಥ್ಮಿಯಸ್ (Arrhythmias) ಎಂದು ಹೆಸರು. ಹೃದಯ ರಕ್ತ ಪಂಪ್ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಇದು ತೀವ್ರ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಲ್ಲದು. ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಮರಣಿಸಿದ ಬಹುತೇಕ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಿಗೆ ಮುನ್ನ ಕೆಲ ತಾಸುಗಳ ಕಾಲ ವೆಂಟ್ರಿಕ್ಯೂಲರ್ ಫಿಬ್ರಿಲೇಶನ್ ಎನ್ನುವ ಎದೆನಡುಕದಿಂದ ನರಳಿರುವವರೇ ಜಾಸ್ತಿ ಎಂದು ಕೆಲ ಪರಿಶೀಲನೆಗಳಲ್ಲಿ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ರೋಗಿಯನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದರೆ ವೈದ್ಯರು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಬಲ್ಲರು.

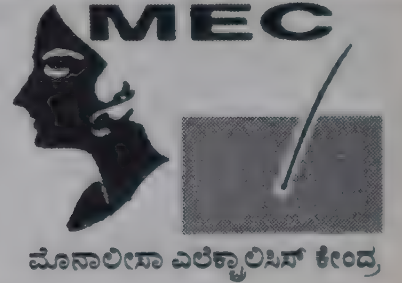
♥ ಹೃದಯಾಘಾತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಕೆಲ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಮುಕುಟಕವಾಟ (ಮೈಟ್ರಲ್‌ವಾಲ್ವ್)ಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯೇ ಹೃದಯಾಘಾತ

ಅಪಾಯಕಾರಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಬಹುಪಾಲು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7 ರಿಂದ 11 ಗಂಟೆಯ ನಡುವೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಂದು ಪರಿಶೀಲನೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಬಹುಶಃ ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದ ದೇಹ ಹಗಲು ಮಾಡಬೇಕಿರುವ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಸನ್ನದ್ಧವಾಗುತ್ತಿರುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು.

ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯಮಿಡಿತಗಳು 7ರಿಂದ 11 ಗಂಟೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್‌ಗಳು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವ ಅವಕಾಶ ಹೆಚ್ಚು. ಇದೆಲ್ಲದರ ಪರಿಣಾಮ – ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅಮರಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೃದಯಾಘಾತ.

ಎಲೆಕ್ಟ್ರ್ಯಾಲಿಸಿಸ್
ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ ವಿಧಾನ



ಎಲೆಕ್ಟ್ರ್ಯಾಲಿಸಿಸ್ ಮೂಲಕ ಅನಗತ್ಯ ರೋಮಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಅಮೆರಿಕಾದ ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಅನಗತ್ಯ ರೋಮಗಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ

ಅನುಕೂಲತೆಗಳು:
- ಎಲೆಕ್ಟ್ರ್ಯಾಲಿಸಿಸ್ • ಉಚಿತ ಸಮಾಲೋಚನೆ • ಕಲೆಗಳು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ
- ತಜ್ಞ ಎಲೆಕ್ಟ್ರ್ಯಾಲಜಿಸ್ಟ್‌ರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ • ನೋವುರಹಿತ ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತ ರೋಮ ನಿವಾರಣೆ
- ಸ್ಟೆರಿಲೈಸೇಶನ್ ವಿಧಾನಗಳ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಪಾಲನೆ

ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್
ಥ್ರೆಡಿಂಗ್
ಟ್ವೀಜಿಂಗ್
ಬೇಡ

ಮೊನಾಲೀಸಾ ಎಲೆಕ್ಟ್ರ್ಯಾಲಿಸಿಸ್ ಕೇಂದ್ರ

ನಂ. 1311, ಮೊದಲ ಮಹಡಿ, 11ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ವಿಜಯನಗರ, (ವಿಜಯನಗರ ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣದ ಹತ್ತಿರ) ಬೆಂಗಳೂರು-40
ಫೋನ್: 080-3105868 E-mail: monalisaelectrolysis@yahoo.com

ಸೋಮವಾರದಿಂದ ಶನಿವಾರದವರೆಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10.00ರಿಂದ ಸಂಜೆ 6.30ರವರೆಗೆ.
ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ

ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರ

- ರೋಗಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಚರಿತ್ರೆಗನುಗುಣವಾಗಿ, ಕೆಲವೊಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಮಾಡುವ ಪರೀಕ್ಷೆ ಇಸಿಜಿ (ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಕಾರ್ಡಿಯೋಗ್ರಾಂ). ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲ ಬಗೆಯ ಕಿಣ್ವಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಒಂದು ವೇಳೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವ ವಿಚಾರವಿದ್ದರೆ ತುರ್ತು ಪರಿಧಮನಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಆ್ಯಂಜಿಯೋಗ್ರಾಫಿ) ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯರು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?

- ❖ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಿ ನೀಡಿ ಮೊದಲಿಗೆ ನೋವು ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ❖ ಔಷಧಿ ನೀಡುತ್ತ ಮನೆಯ ಬಳಿಯೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕೆ ಅಥವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಇಸಿಜಿ, ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಪಾಯದ ಪ್ರಮಾಣವೆಷ್ಟು?

- ❍ ಹೃದಯಾಘಾತವಾದ ಕೆಲ ತಾಸುಗಳವರೆಗೆ ಸಹಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವರಲ್ಲಿ ಶೇ. 80ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಚೇತರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ.
- ❍ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಹೃದಯಾಘಾತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ರೋಗಿ 40 ವರ್ಷದೊಳಗಿನವನಾಗಿದ್ದರೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಅಪಾಯವಾಗದಿರಬಹುದು.
- ❍ ಬಹುತೇಕರು ಪುನಃ ತಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತಾರೆ.
- ❍ ಕೆಲವು ಜನರಿಗಷ್ಟೇ ಅವರು ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡರೆ ಎದೆ ಸೆಳೆತ (ಆ್ಯಂಜಿನ) ಮತ್ತೆ ತಲೆಎತ್ತುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಜನ ಮಾತ್ರ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಒಂದಿನಿತೂ ಮಾಡದೆಯೆ ಪೂರ್ತಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ.
- ❍ ಪುನಃ ಹೃದಯಾಘಾತ ತಲೆದೋರದಂತಿರಲು ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ, ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸುವುದು, ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಂತಾದ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಹೃದಯಾಘಾತ ಇರುವವರು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು

ಹೃದಯಾಘಾತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಒಂದಿನಿತೂ ತಡ ಮಾಡದೆ ವೈದ್ಯರ ನೆರವಿಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ದಿಢೀರನೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಶೇ.30-40ರಷ್ಟು ಜನ ಮರಣಿಸುವ ಅವಕಾಶ ಇದೆ. ಆ ರೀತಿ ಮರಣಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಶೇ.75ರಷ್ಟು ಜನ ಮೊದಲ 2 ತಾಸಿನಲ್ಲಿ ಮರಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಕ್ಕರ್ಧ ಜನ ವೈದ್ಯಕೀ ನೆರವು ದೊರೆಯುವುದರೊಳಗೆಯೆ, ಅಂದರೆ ಮೊದಲ 5-10 ನಿಮಿ ಗಳೊಳಗೆಯೆ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾ ತಕ್ಷಣ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

- * ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಹೆದರಬಾರದು, ಕಂಗಾಲಾಗಬಾರದು.
- * ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇರುವವರೂ ಕೂಡ ಹೆದರಿದಂ ತೋರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ನೆನಪಿರಲಿ: ಮೊದಲ 5-10 ನಿಮಿಷಗ ಕಳೆದವೆಂದರೆ, ಸಾಯುವ ಸಂಭವ ಶೇ. 50ರ ಕಮ್ಮಿಯಾದಂತೆಯೆ. (ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿರ ಇ ಹೊರತು ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ಇಷ್ಟು ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆಂಬು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿದ್ದುದೇ).

- * ನೀವೇನಾದರೂ ಆ್ಯಂಜಿನ ರೋಗಿಯಾಗಿದ್ದ ತಕ್ಷಣ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರುವ ನೈಟ್ರೋಗ್ಲಿಸರಿ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನಾಲಿಗೆಯ ಕೆಳಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- * ನಿಮಗೆ ಕರುಳು ಹುಣ್ಣು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆಸ್ಪಿರಿ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು (ಅರ್ಧ) ಬಾಯಿಯೊಳ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ.
- * ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ.
- * ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಗಾಳಿ ಬರುವ ಸ್ಥ ದಲ್ಲಿ ನಿರುಮ್ಮಳವಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉ ರಾಡಲು ತೊಂದರೆ ಎನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಂದೆರ ದಿಂಬುಗಳನ್ನು ತಲೆ ಕೆಳಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- * ಡೈಜಿನ್‌ನಂಥ ಆ್ಯಂಟಾಸಿಡ್ ಮಾತ್ರೆಗಳಿದ್ದ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರನ್ನು ನುಂಗಿ.
- * ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ನೀರು ಅಥವಾ ಎಳನೀ ಕುಡಿಯಿರಿ.
- * ಮದ್ಯ, ಸಿಗರೇಟು ಮುಟ್ಟಲೇಬೇಡಿ!

ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ

ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡ ಯಾರಿ ಆಗಲಿ ಬಹುಕಾಲದವರೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆದರಿ ಚಿಂತೆ, ಖಿನ್ನತೆಯಂಥವು ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಪು ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಪರಿಗಣಿಸದಿದ್ದವರ ಈಗ ಮಾತ್ರ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಚಿಕ್ಕ ನೋ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಅವರ ಎ

ಎದೆನೋವು ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸೂಚನೆಯೆ, ಅಲ್ಲವೆ?

ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು 40 ವರ್ಷ ದಾಟಿದೆಯೇ? ಹಾಗಿದ್ದರ:–

- ❍ ನಿಮಗೆ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಕಸಿವಿಸಿ, ಕಿರಿಕಿರಿಯ ಭಾವನೆ ಇದೆಯೆ? ಅಥವಾ ಎದೆ ಎಲುಬಿನ ಹಿಂದೆ ಅಜೀರ್ಣ ಗ್ಯಾಸ್ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಉರಿಯ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆಯೆ?
- ❍ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ನೋವು ಭಾರವಾಗಿರುವಂತಿದ್ದು ಅಲ್ಲಿಂದ ಎಡಭುಜ, ಕೆಳಗೆ ಮೊಣಕೈವರೆಗೂ ಹರಡುತ್ತಿದೆಯೆ?
- ❍ ಎದೆನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಬಿಮ್ಮನೆ ಬೆವೆತು ಉಸಿರು ಎಟುಕದಿರುವಂತೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆಯೆ?

ನೋವು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಈ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ನಿಮಗೆ 40 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ ವಯಸ್ಸಾಗಿದ್ದು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಮಧುಮೇಹದಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ನೀವು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಹೃದ್ರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಂಡು ಇಸಿಜಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಇಸಿಜಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಾರ್ಮಲ್ಲಾಗಿದ್ದು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳಂಥವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಒತ್ತಡ ಮಾಪನ ಪರೀಕ್ಷೆ (ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಟೆಸ್ಟ್) ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

ವಗುಟ್ಟತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಕೆಲ ಕಾಲ ಕಳೆದ ನಂತರ ಅವರು ಮಾಮೂಲಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುತ್ತಾರೆ.

ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 80-90ರಷ್ಟು ಜನ 8-10 ವಾರಗಳೊಳಗೆ ತಮ್ಮ ಮಾಮೂಲಿ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಆಗಿರುವ ಹಾನಿಯ ಪ್ರಮಾಣವು ಆ ರೋಗಿ ಎಷ್ಟು ಶ್ರಮ ತಾಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ವೈದ್ಯರು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ, ಸೂಚನೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕೂಡ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅಗತ್ಯ.

* ಭಾರ ಎತ್ತುವುದಾಗಲಿ, ಭಾರವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಳ್ಳುವುದಾಗಲಿ ಸಲ್ಲದು.
* ತರಾತುರಿಯಿಂದ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಲು ಎರಡು ತಾಸು ಮುಂಚೆ ಊಟ ಮಾಡುವುದೊಳ್ಳೆಯದು– ಅದಾದರೂ ಲಘು ಆಹಾರ ಸೂಕ್ತ.
* ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ದಿಢೀರನೆ ಔಷಧಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇಂಡೆರಾಲ್, ಸಿಪ್ಲರ್, ಟೆನೋರ್ಮಿನ್‌ನಂಥ ಬೀಟಾ ಬ್ಲಾಕಿಂಗ್ (Beta-blocking) ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೆ ಅವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು.

ಗ್ಲಿಸರಾಲ್ ಟ್ರೈನೈಟ್ರೇಟ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಸದಾ ಬಳಿ ಇರಲಿ. ಇವು ತಾಜಾ ಮಾತ್ರೆಗಳಾಗಿರಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ, ತಯಾರಾಗಿ ಆರು ತಿಂಗಳು ದಾಟಿರುವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ.

ಹೃದಯಾಘಾತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾಡಬೇಕಿರುವುದು

ಹೃದಯಾಘಾತ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಾದರೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸಾವಿರಾರು ಜನ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಮರಣಿಸುವವರೆಲ್ಲ 'ತೂಕ್ಲ'ದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರೂ ಅಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುವವರು ಕೂಡ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದಾಯಿತು.

ಹೃದಯಾಘಾತದ ಮುಂಚೆ ತಲೆದೋರುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿದರೆ, ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ಅದರ ಅಪಾಯದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು

- ಎದೆಯ ನಡುವೆ, ಎದೆ ಎಲುಬಿನ ಹಿಂದೆ ಬಿಗಿದುಕೊಂಡಂತೆ ಭಾರವಾದ ನೋವು.
- ಆ ನೋವು ಭುಜಗಳತ್ತ ಅಲ್ಲಿಂದ ಕೈಗಳಿಗೆ ಹರಡುವುದು.
- ತಲೆ ತಿರುಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವುದು.
- ಬಿಮ್ಮನೆ ಬೆವೆತು ಉಸಿರೆಟುಕದಂತಿರುವುದು.

ಈ ರೀತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಾಗ ತಡ ಮಾಡದೆ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಮಾಡಿ:

- **ಜೋರಾಗಿ ಕೆಮ್ಮಿ:** ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜೋರಾಗಿ ಕೆಮ್ಮಿ. ಅದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಎದೆ ಬಡಿತ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬಹುದು.

ಇತರರಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

- ನಿಮ್ಮ ಎದುರಿಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ- (ಅಂದರೆ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದವ) ತೀವ್ರ ರೇಜಿಗೆ ತಲ್ಲಣ, ಅಸಹನೆಯಿಂದ ಇರುವಂತೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ,
- ವಿಪರೀತ ಬೆವರುತ್ತಿದ್ದರೆ,
- ಮುಖ ಬಿಳಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ,
- ಉಸಿರೆಟುಕದೆ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ,

ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಿರುವುದೇನೆಂದರೆ:

- ತಕ್ಷಣ ಅಂಬುಲೆನ್ಸ್‌ಗೆ ಕರೆಮಾಡಿ. ಅಥವಾ ಕಾರು ಇದ್ದರೆ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ.

ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟ ನೀಡಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಬಾಯಿಂದ ಬಾಯಿಗೆ ಉಸಿರು ಒದಗಿಸುವುದು, ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈಯಿಂದ ಮೃದುವಾಗಿ ಅದುಮುವುದು ಮುಂತಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

- **ಆ್ಯಂಬುಲೆನ್ಸ್‌ಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ:** ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಬರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಆ್ಯಂಬುಲೆನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಅಡ್ಮಿಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.
- **ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್ ಸೇವಿಸಿ:** ತಕ್ಷಣ ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್ ಮಾತ್ರೆಯೊಂದನ್ನು ಚಪ್ಪರಿಸಿ (ನುಂಗಬೇಡಿ). ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.
- **ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹೇಳಿ ಕಳಿಸಿ:** ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿ-ಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗತಜ್ಞರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸಬಲ್ಲರು.

ತಡ ಮಾಡಕೂಡದು



ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಪ್ರಾಣ ಕಾಪಾಡಲು ಅಥವಾ ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯುವಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾಡಬೇಕಿರುವ ಮುಖ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ-ಹೃದಯಾಘಾತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡೊಡನೆಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೋಸ್ಕರ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಬಹುಪಾಲು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ 15ರಿಂದ 30 ನಿಮಿಷಗಳೊಳಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ದೊರೆತರೆ ಅಪಾಯ ದೂರವಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ದೊರೆಯಲು ತಡವಾದಷ್ಟೂ ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಅಂಗಾಂಶದ ಹಾನಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಅಂಗಾಂಶ ಕ್ಷೀಣಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಅದು ಪುನರುಜ್ಜೀವಿತವಾಗದು.

- ನಿರುಮ್ಮಳವಾಗಿರಿ: ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತುರ್ತುಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೊಠಡಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೆದರಬೇಡಿ. ನಿರುಮ್ಮಳವಾಗಿರಿ. ಆಪತ್ತು ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಧೈರ್ಯ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಇತ್ಯಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆ ತೋರ್ಪಡಿಸಿ.

ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದೇ?

ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿ ಅದರಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಜನ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡ 8-10 ವಾರಗಳ ನಂತರ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ.

ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಉದ್ರಿಕ್ತತೆಗೊಳಗಾಗಬಾರದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇಂಥ ಉದ್ರಿಕ್ತತೆ ವಿವಾಹೇತರ ಅಕ್ರಮ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಕಂಡುಬರುವುದುಂಟು.

ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎದೆಸೆಳೆತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ವೈದ್ಯ ಕಾಣಬೇಕು. ಅವರು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಮುನ್ನ ಸೇವಿ ನೈಟ್ರೊಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬರೆದುಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಚುರುಕಾಗಿರುವದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸಂಗಾ ಸಹಕಾರ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಬಳಲಿರುವಾಗ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ತೊಡಗಬಾರದು.

ಉಂಡ ತಕ್ಷಣವೇ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಡೆಸಬಾರದು: ಉಂಡ ನ ಕೊನೇ ಪಕ್ಷ ಎರಡು ಮೂರು ತಾಸಾದರೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇರಬೇಕು.

ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನ

ಹೃದಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಲಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯಸ್ತಂಭನ ಎಂದು ಹೆಸರು.

ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ದುರ್ಬಲವಾದಾಗ ಅದು ದೇಹದ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಿಯಿಂದಾಗಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಬರುವ ರಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಹೃದಯಸ್ತಂಭನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

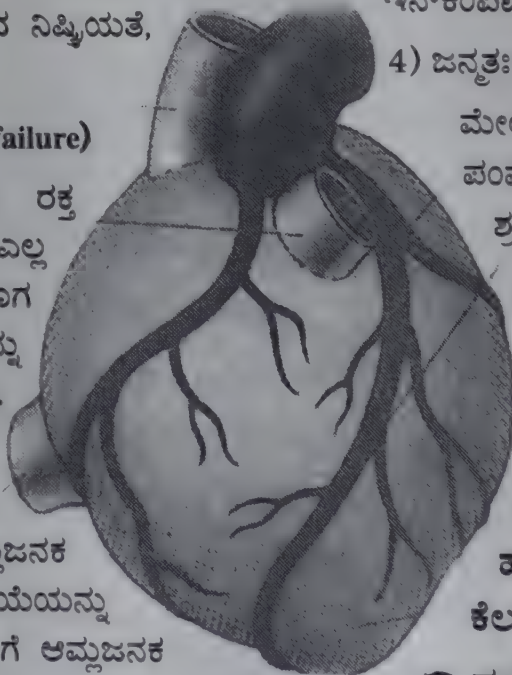
ಹೃದಯ ಕ್ರಿಯೆ ಸ್ಥಗಿತವಾಗುವುದನ್ನು ಎಡಭಾಗದ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ, ಬಲಭಾಗದ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಎಡಭಾಗದ ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನ (Left-sided heart failure)

ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪಡೆದ ರಕ್ತ ಹೃದಯದ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ತಲುಪಿ, ಅಲ್ಲಿಂದ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಎಡಭಾಗ ದುರ್ಬಲವಾದಾಗ ಅದು ತನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಹಿಮ್ಮುಖ ಒತ್ತಡ (Back Pressure)ತಲೆದೋರಿ ಅಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ದ್ರವ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸ್ವೀಕಾರ, ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲ ತ್ಯಜಿಸುವಿಕೆ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗಗೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ರೋಗಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ದೊರೆಯದೆ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಡಭಾಗದ ಹೃದಯಸ್ತಂಭನದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ—ಅಂಗಾತವಾಗಿ ಮಲಗಿರುವಾಗ ರೋಗಿಗೆ ಉಸಿರೆಟುಕದು. ಅವನು ಎದ್ದು ಕುಳಿತೊಡನೆಯೆ ನಿರಾಳವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಕೆಮ್ಮು ಕೂಡ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ.



ಹೃದಯದ ಎಡಭಾಗ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಗ

1) ಹೈಪರ್‌ಟೆನ್ಶನ್ (ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ)
2) ಥೈರಾಯ್ಡ್‌ಗ್ರಂಥಿ ಮಿತಿಮೀರಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು (ಹೈ ಥೈರಾಯ್ಡಿಜಂ)
3) ಹೃದಯ ಕವಾಟ ದೋಷ (ಅಯೋರ್ಟಿಕ್ ಸ್ಪೆನೋಸಿಸ್, ಅಯೋಟಿ ಇನ್‌ಕಂಪಿಟೆನ್ಸ್, ಮೈಟ್ರಲ್ ಇನ್‌ಕಂಪಿಟೆನ್ಸ್)
4) ಜನ್ಮತಃ ಹೃದಯ ದೋಷ

ಮೇಲಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿರುವವರಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಎಡಭಾಗ ಪಂಪ್ ಮಾಡಲು ತುಂಬ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮ ಸಹಿಸಲು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಹೃದಯದ ಎಡ ಹಿಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಆ ಭಾಗದ ಗೋಡೆಯ ಸ್ನಾ ಗಳು ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಥವಾ ಹೃದಯದ ಮಿ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಬದಲಾವಣೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ. ಮತ್ತೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಹೃದಯಸ್ತಂಭನ ವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯದ ಎಡಭಾಗ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳಲು ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ:

- ಹೃದಯ ಮಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಅಪಸವ್ಯತೆ (ಅರಿಧ್ಮಿಯಸ್)
- ಪರಿಧಮನಿ ರೋಗ (ಕಾರನರಿ ಆರ್ಟರಿ ಡಿಸೀಸ್)
- ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗಿಸುವ ಕಾಯಿಲೆ (ಕಾರ್ಡಿ ಮಯೋಪತಿ)

ಕಾರ್ಡಿಯೋ ಮಯೋಪಥಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಮೂಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಿಸಲಾಗದಿರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತೀರ ಣಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಏನೇ ಇರಲಿ, ಹೃದಯದ ಎಡಭಾಗ ತನ್ನಲ್ಲಿನ ರಕ್ತವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹೊರತಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬರುವ ರಕ್ತವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಸೋಲುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮ ಹೃದಯದ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ರಕ್ತ ತಿರುಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ನುಗ್ಗಿ ಅಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ನೀರು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಪಲ್ಮೊನರಿ ಇಡೀಮ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ—ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಉಸಿರೆಟುಕದಿರುವುದು.

ಬಲಭಾಗದ ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನ
(Right-sided heart failure)

ದೇಹಭಾಗಗಳಿಂದ ಬರುವ ಮಲಿನ ರಕ್ತ ಹೃದಯದ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಂದು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಬಲಭಾಗ ಆ ಮಲಿನ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧೀ ಕರಣಕ್ಕೆಂದು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯದ ಬಲಭಾಗ ಯಾವುದೋ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ದುರ್ಬಲಗೊಂಡಾಗ, ಅದು ತನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ರವಾನಿಸದು. ಆಗ ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ತಲೆದೋರುವ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಹೃದಯದ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು, ಲವಣ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಕಾಲು ಬಾಯುವುದು, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಹೆಚ್ಚಳ (ಲಿವರ್ ಎನ್‌ಲಾರ್ಜ್‌ಮೆಂಟ್), ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗ ದೃಢತೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಜಾರಿದಂತಾಗುವುದು, ಕತ್ತಿನ ನರಗಳು ಉಬ್ಬುವುದು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಎಡೀಮ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಪ್ರಕರಣ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಮುಖ ಕೂಡ ಉಬ್ಬುವುದುಂಟು.

ಬಲಭಾಗದ ಹೃದಯಸ್ತಂಭನಕ್ಕೆ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು:

- ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವುದು (ಪಲ್ಮೊನರಿ ಹೈಪರ್‌ಟೆನ್ಶನ್). ಹೃದಯದ ಎಡಭಾಗ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್, ಎಂಫಿಸೀಮಾ ಮುಂತಾದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಮೇಲಿನ ಲಕ್ಷಣ ತಲೆದೋರಬಹುದು.
- ಹೃದಯ ಕವಾಟದಲ್ಲಿ ದೋಷವಿರುವುದು.
- ಜನ್ಮತಃ ಹೃದಯದೋಷ (ಸೆಪ್ಟಲ್ ಡಿಫೆಕ್ಟ್, ಪಲ್ಮೊನರಿ ಸ್ಟೆನೋಸಿಸ್, ಟೆಟ್ರೋಲಜಿ ಆಫ್ ಫ್ಯಾಲಟ್)

ಹೃದಯಸ್ತಂಭನ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಹೃದಯಸ್ತಂಭನದ ಮೂಲಭೂತ ಲಕ್ಷಣ— ಬಳಲಿಕೆ, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ.
- ಎಡಭಾಗದ ಹೃದಯಸ್ತಂಭನದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣ—ಉಸಿರೆಟುಕದಿರುವುದು. ಉಸಿರೆಟುಕದಿರುವುದೆನ್ನುವುದು ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವಾಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಮೇಲಾಮೇಲೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಬೆನ್ನು ಆನಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡ ನಂತರವಷ್ಟೇ ಮಾಮೂಲಿನಂತೆ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ.
- ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ರೋಗಿ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಉಸಿರೆಟುಕದೆ ಕೆಮ್ಮುತ್ತ ತಟಕ್ಕನೆದ್ದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೈಯೆಲ್ಲ ಬೆವೆತಿರುವುದುಂಟು.
- ಪಾದಗಳು, ಹಿಮ್ಮಡಿ, ಕಾಲುಗಳು ಸಾಯಂಕಾಲವಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಬಾತು ಬೆಳಕು ಹರಿಯುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಉಗುರುಗಳು, ತುಟಿಗಳು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತವೆ.
- ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ರೋಗಿಯ ಮೈಯುಬ್ಬಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.
- ಹೃದಯಸ್ತಂಭನದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅವಷ್ಟಕ್ಕವೇ ಕಮ್ಮಿಯಾಗಲೂಬಹುದು. ಅಥವಾ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಲೂಬಹುದು.

ಬಲಭಾಗದ ಹೃದಯಸ್ತಂಭನದಲ್ಲಿ ಉಸಿರೆಟುಕದಿರುವ ಲಕ್ಷಣ ಕಮ್ಮಿ ಆದರೆ ಕಾಲುಗಳ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಬಾವು ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಹೆಚ್ಚಳ, ಕರುಳುಬಾವು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಅಜೀರ್ಣದ ಕಿರಿಕಿರಿ ತಲೆದೋರಬಹುದು.

ಎಡಭಾಗದ ಹೃದಯಸ್ತಂಭನ ಬಲಭಾಗದ ಹೃದಯಸ್ತಂಭನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸದಿದ್ದರೆ ದೇಹದ ಇತರ ಮುಖ್ಯ

ಹೃದ್ರೋಗ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸಾಕಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಇವು ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ, ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆನ್ನುವ ಸಂಗತಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿದ್ದುದೇ. ಆದರೆ ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ಹೇಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಂಬುದು ಗೊತ್ತೇ?

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೀರಿಕೆಗೊಳಗಾಗಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ರಕ್ತನಾಳ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಕೆಲಕಾಲದ ನಂತರ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಆ ರೀತಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಕೊಬ್ಬು ಅಲ್ಲಿನ ಒಳಗೋಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಆಗುವುದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳಮಾರ್ಗ ಇಕ್ಕಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ರಕ್ತ ಚಲನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟು ಮಾಡಿ, ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಸರಬರಾಜಾಗಬೇಕಾದ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾದಾಗ ಬಗೆಬಗೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅವು:

- ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸಾಗಿಸುವ ಪರಿಧಮನಿಗಳು ಇಕ್ಕಟ್ಟಾದಾಗ ಎದೆಸೆಳೆತ (ಆ್ಯಂಜೈನ) ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸಾಗಿಸುವ ರಕ್ತನಾಳ ಯಾವುದಾದರೂ ಪೂರ್ತಿ ಹೂತುಹೋದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತ (ಮಯೋಕಾರ್ಡಿಯಲ್ ಇನ್‌ಫ್ಯಾರ್ಕ್ಷನ್) ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ.
- ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸಾಗಿಸುವ ರಕ್ತನಾಳ ಹೂತುಹೋದಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಅಮರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದಾದರೂ ಅಂಗಾಂಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸಾಗಿಸುವ ರಕ್ತನಾಳ ಹೂತುಹೋದರೆ ಗ್ಯಾಂಗ್ರಿನ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

- ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೃದ್ರೋಗ ಅಥವಾ ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡದಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವವರು ತಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ತೀರ ಕಮ್ಮಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಗತ್ಯ. ಪೂರ್ತಿ ತ್ಯಜಿಸಿದರಂತೂ ಇನ್ನೂ ಒಳಿತು.



ಡಾಕ್ಟರೇ.! ನೀವು ಕೊಟ್ಟ ತೈಲದಿಂದ
ತಲೆ ಕೂದಲೇನು ಬೆಳಿತು ಆದರೆ
ಕಟಿಂಗ್ ಮಾಡೋಕೊದ್ರೆ...! ಕತ್ರಿನೇ ಕಟ್ಬುಗೋಯ್ತಿಲ್ಲ...!

ಅಂಗಗಳಾದ ಮೆದುಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಮುಂತಾದವು ಹಾಳಾಗುವ ಅಪಾಯವಿದೆ.

ಮನೆಮದ್ದು

ಹೃದಯಾಘಾತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡೊಡನೆ, ಅಂದರೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತಲೆದೋರಿದೊಡನೆಯೆ ರೋಗಿ ಎದ್ದು ಕುಳಿತು ,ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಅಪಾಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟು?

ಹೃದಯಸ್ತಂಭನ ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದೆ, ಯಾವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಅಪಾಯದ ಪ್ರಮಾಣ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯಸ್ತಂಭನಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾದ ಅಂಶ ವಾಸಿಯಾಗಬಲ್ಲದುದಾಗಿದ್ದರೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಅಪಾಯವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಕಾಯಿಲೆ, ಹೃದಯ ಕವಾಟ ಕಾಯಿಲೆ, ಜನ್ಮತಃ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೃದಯದೋಷ, ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ ಮುಂತಾದವು.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಕಾಯಿಲೆ, Ischaemic Heart Disease ಮುಂತಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ತೀರ ಹಾಳಾದ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ತೀರ ಹೆಚ್ಚು.

ವೈದ್ಯರನ್ನು ಯಾವಾಗ ಕಾಣಬೇಕು?

- ♠ ಉಸಿರೆಟುಕದಿರುವ ಲಕ್ಷಣ ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣಧಲ್ಲಿದ್ದಾಗ.
- ♠ ವಿನಾ ಕಾರಣ ಎಡೆಬಿಡದೆ ಕೆಮ್ಮು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ
- ♠ ಪಾದಗಳು, ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡಂತೆ ಬಾತಿದ್ದರೆ.

ವೈದ್ಯರು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?

ತಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ದ್ರವವನ್ನು ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಸಾಗಿಸಲು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಡೈಯುರಿಟಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ (ಲ್ಯಾಸಿಕ್ಸ್, ಡೈಟೈಡ್, ಫ್ರುಸೆಮೈಡ್, ಅಲ್ಡಾಕ್ಟೋನ್, ಲ್ಯಾಸಿಲ್ಕ್ಟೋನ್ ಮುಂತಾದವು). ಇವುಗಳ ಅತಿ ಬಳಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಹಾಗಾಗಿ ವೈದರು ಲಕ್ಷಣಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರಮಾಣ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

- ಕೆಲ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯಭಾರ ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡುವ ಔಷಧಿಗಳ (ವ್ಯಾಸೋಡೈಲೇಟರ್ ಡ್ರಗ್ಸ್) ನ್ನು, ಹೃದಯದ ಸಂಕುಚನ-ವ್ಯಾಕೋಚನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುವ ಡಿಜಿಟಲ್ಸ್ ಡ್ರಗ್ಸ್ ನೀಡುವುದುಂಟು.
- ಹೃದಯಸ್ತಂಭನ ದಿಢೀರನೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತೂ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದಾಗ ರೋಗಿಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಳವಳ ನಿವಾರಿಸಲು, ಉಸಿರೆಟ್ಟುಕದಿರುವ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಕಮ್ಮಿ ಮಾಢಲು ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಮಾರ್ಫಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ನೀಡಬಹುದು.
- ಮೊದಲಿಗೆ ಹೃದಯಸ್ತಂಭನದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಅದರ ಮೂಲ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೃದಯ ಕವಾಟ ಕೆಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಹಾರ್ಟ್‌ವಾಲ್ವ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಸರಿಪಡಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. (ಹೃದಯಸ್ತಂಭನದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತೀವ್ರವಾಗುವ ಮುಂಚೆಯೆ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.)
- ಹೃದಯಸ್ತಂಭನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ, ಹೃದಯದ ಮಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಏರು-ಪೇರು ಮುಂತಾದವನ್ನು ಔಷಧಿಯ ಮೂಲಕ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಜನ್ಮತಃ ಹೃದಯದೋಷವಿದ್ದ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಓಪನ್ ಹಾರ್ಟ್ ಸರ್ಜರಿ ಅಗತ್ಯ.

ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಕಾರ್ಡಿಯೋ ಮಯೋಪಥಿ, ಕ್ರಾನಿಕ್ ಲಂಗ್ ಡಿಸೀಸ್ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ.

ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳು

- ಧೂಮಪಾನ ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು. ಹೃದಯಸ್ತಂಭನ ಬರದಂತಿರಲು, ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಲು ಇದು ರಾಜಮಾರ್ಗ.
- ಈಗಾಗಲೇ ಹೃದಯಸ್ತಂಭನವಾಗಿರುವವರು ಅಥವಾ ಆ ಅವಕಾಶವಿದೆಯೆಂದು ವೈದ್ಯರಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಪಡೆದಿರುವವರೂ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದಗತ್ಯ:
- ವಯಸ್ಸು, ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ದೇಹ ತೂಕವಿರುವಂತೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು. ತೂಕ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಅಧಿಕ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮಕ್ಕೆಳಸಬಾರದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅನಿವಾರ್ಯವೆನಿಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡುವುದೊಳಿತು.
- ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತುವಾಗ ಹುಷಾರಾಗಿರಬೇಕು. ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಹತ್ತಲೇಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಡುನಡುವೆ ನಿಲುತ್ತ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಎತ್ತರವಾದ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಹತ್ತುತ್ತಿರುವಾಗ, ಗಾಳಿಗೆದುರಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಕೂಡ ಮೇಲಿನಂತೆಯೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ನೀರು ಅಥವಾ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿರುವ ಪ್ರಕಾರ ಹೇಳಿದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ತಪ್ಪದೆ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ.

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)



ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು-2

ಆಗ ತಾನೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವೊಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತಸ, ಸಂಭ್ರಮಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲುದೋ ಹಾಗೆಯೇ ಆತಂಕದ ಮೂಲವೂ ಹೌದು. ತಾಯಿ ಮಾತ್ರ ದಿನದ ಬಹುಕಾಲ ಮಗುವಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವವಳಾದ್ದರಿಂದ, ಮಗುವನ್ನು ಸದಾ ಗಮನಿಸುವವಳೆಂದರೆ ಆಕೆಯೇ. ಅದರ ಚಿತ್ರ ವಿಚಿತ್ರ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಆಕೆಗೆ ಅಸಹಜವೆನಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವೊಂದು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಬರಿ ಹುಟ್ಟಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಹುಟ್ಟಿದಾಕ್ಷಣ ಕೆಲವೊಂದು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಗಾಬರಿಯಾಗಬೇಕಾದ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಈ ಬಾರಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿಡಲಾಗಿದೆ.

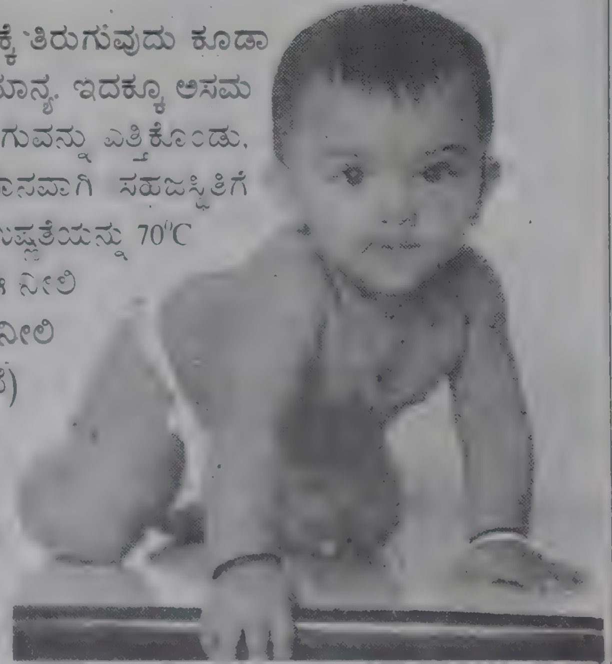
ಚರ್ಮ: ಆಗಷ್ಟೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನ ಚರ್ಮವು ಬೆಳ್ಳಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಂತಹ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ಆವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮೆರುಗೆಣ್ಣೆ (vernix) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮೆರುಗೆಣ್ಣೆಯು ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮುಖ, ಕೈಗಳಂತಹ ಕೆಲವೊಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಆವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಈ ಪದರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೆಡೆ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ, ಈ ಪದರವು ಕೆಲವೊಂದು ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಬಲ್ಲದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಎರಡು-ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಚರ್ಮವು ಈ ಪದರವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಅನಾವಶ್ಯಕ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಚರ್ಮದ ಮಡಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮೆರುಗೆಣ್ಣೆಯು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ನವೆಯುಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದೇ ಉತ್ತಮ.

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಒಣಚರ್ಮವಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಗೈ, ಅಂಗಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಕಿತ್ತು ಹೋದಂತಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಇಸಬು (ಎಕ್ಸಿಮಾ) ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಡಿ. ಅಥವಾ ಮಗು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಒಣಚರ್ಮವನ್ನೇ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆಂದು ಬೇಸರಿಸಬೇಡಿ. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಶುಷ್ಕತೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಣ್ಣ: ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾಸಲು ಕೆಂಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಸರಿಯಾಗಿರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳು ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡಂತೆ ತೋರಬಹುದು. ಮಗು ಮಲಗುವ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು.

ಕೈಗಳು, ಉಗುರುಗಳು ನೀಲಿಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು ಕೂಡಾ ಆಗ ತಾನೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದಕ್ಕೂ ಅಸಮರ್ಪಕ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯೇ ಕಾರಣ. ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು, ಅತ್ತಿತ್ತ ಆಡ್ಡಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಬಣ್ಣ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಕೋಣೆಯ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು 70°C ಗೆ ಹೊಂದಿಸುವಂತಾದರೂ ಉತ್ತಮ. ಈ ನೀಲಿ ಮಚ್ಚೆಗಳು (ಮಂಗೋಲಿಯನ್ ನೀಲಿ ಕಲೆಗಳು ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ) ಮಗುವಿನ ಕೆಳಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗದಲ್ಲೇ ದಟ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಯಾವ ಹಾನಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಅವು ತಮ್ಮಿಂತಾವೇ ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

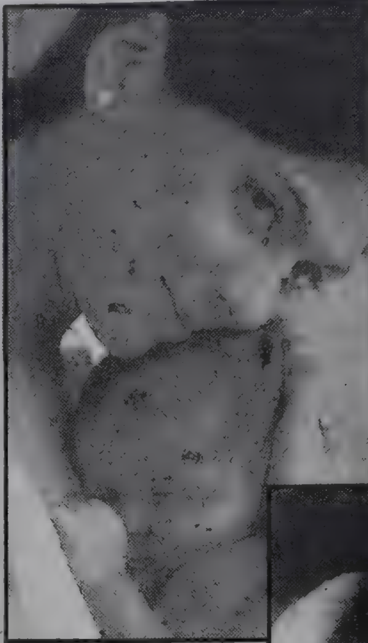


ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಒಣಚರ್ಮವನ್ನು ಪಡೆದಿರಬಹುದು. ಮೈಮೇಲೆ ಕೆಂಪು, ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಮಚ್ಚೆಗಳಿರಬಹುದು. ಅಸಮರ್ಪಕ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯಿಂದ ಉಗುರು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಇವ್ಯಾವುವೂ ಅಸಹಜವಲ್ಲ.

● ಸಿದ್ಧಾರ್ಥ

ಹುಟ್ಟುಮಚ್ಚೆ: ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪುಬಣ್ಣದ ಸಣ್ಣ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿದೆ. ಕೊರಳ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೂದಲನ್ನು ಮೇಲೆ ಸರಿಸಿದಾಗ ಈ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮದ ಮೇಲ್ಪದರದಲ್ಲಿರುವ ತೆಳ್ಳನೆಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಮಗುವಿಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳಾಗುತ್ತಲೇ ಈ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಇರುತ್ತವೆ.

ಇಂತಹ ಬೇರೊಂದು ರೀತಿಯ ಕೆಂಬಣ್ಣದ ಮಚ್ಚೆಗಳಿವೆ. ಅವನ್ನು 'ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ' ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ಕೂಡಾ ನಿರಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, ವರುಷ ಕಳೆದಂತೆ ಮಬ್ಬಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳ ಹುಟ್ಟು ಮಚ್ಚೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ವಿಪರೀತ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣುವುದೇ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮ.



ಕಲೆಗಳು: ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳ ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿ ಚುಕ್ಕೆಗಳಂತಹ ಕಲೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಅವನ್ನು ಉಗುರಿನಿಂದ ಗೀರಲು ಹೋಗಕೂಡದು. ಸ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಿ ಮತ್ತು ಸೆಬ್ಯಾಷಿಯಸ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ತಡೆಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಇವು ಕೂಡಾ ತಮ್ಮಿಂತಾವೇ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಇವಲ್ಲದೆ, ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ತರುಚಿದದ್ದುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು urticaria neonatorum ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮವು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಗಾಗಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಕಲೆಗಳು ಸಿಬ್ಬಗಳಂತೆ ತೋರುತ್ತವೆ. ಈ ಸಿಬ್ಬಗಳು ಆಗಾಗ ಮೂಡುತ್ತಲೂ ಮರೆಯಾಗುತ್ತಲೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ದದ್ದುಗಳಿಗೂ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಮತ್ತೂ ಆತಂಕಿತರಾಗಿರುವ ಹೆತ್ತವರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಒಯ್ಯುವುದೇ ಸೂಕ್ತ.



ಕೂದಲು: ಮೈಮೇಲೆ ಕೂದಲುಗಳಿರುವುದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಮೃದುವಾಗಿ, ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಗುಂಗುರಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಉದುರಿ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಹೊಕ್ಕುಳು ಬಳ್ಳಿ: ಮಗುವಿನ ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸುಮಾರು 3-4 ಇಂಚುಗಳವರೆಗೆ ನೋವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಉಳಿದ ಭಾಗವು ತನ್ನಿಂತಾನೇ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊಕ್ಕುಳಿನಲ್ಲಿ ಊತವುಂಟಾಗಿ 'ಹರ್ನಿಯ' ಸಮಸ್ಯೆ ಬರುವುದಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ತನ್ನಿಂತಾನೇ ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಶಮನವಾಗಬಲ್ಲದು. ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿ ಕಳಚಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಊದಿಕೊಂಡೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದೇ ಉತ್ತಮ.

ಎದೆ: ಮಗು ಹೆಣ್ಣಾಗಲಿ, ಗಂಡಾಗಲಿ, ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಸ್ತನಗಳು ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಲುಕ್ಕಲೂಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ತಾಯಿಯ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳೇ ಕಾರಣ. ಇದು ಅಂತಹ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಯೇನಲ್ಲ. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಊತವೂ ತನ್ನಿಂತಾನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು: ಜನನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳೆರಡರಲ್ಲಿಯೂ ಜನನಾಂಗಗಳ ಗಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದಿರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಿಂದಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಸೆರಗು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಮ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಲೂಬಹುದು. ಇದು ಸಹಜವಾಗಿ ಉಪಶ ಗೊಳ್ಳುತ್ತದಾದರೂ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರ.

ಉಸಿರಾಟ: ಮಗುವಿನ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅ ಉಸಿರಾಟವೂ ನಿಧಾನವಾಗಿದ್ದು ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ದಿನಕಳೆ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಉಸಿ ವಾಗ ವಿಶೇಷ ಸದ್ದು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಮಗುವಿನ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಡ್ಡಮೂಳೆಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಮೂಳೆಯು ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕದಿದ್ದು, ಗಾಳಿಯ ಹರಿಯುವಿಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮಗು ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲ ಈ ಅಡ್ಡಮೂಳೆಯೂ ಬೆಳೆದು, ನಡ ಜಾಗವೂ ವಿಸ್ತಾರಗೊಂಡು, ಗಾಳಿ ಸರಾಗವಾಗಿ ಹರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗು ಸದ್ದೂ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಏನಿದ್ದರೂ ಮಗುವಿನ ಉಸಿರಾಟದ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ ಅಗತ್ಯ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎದೆ ತು ಆಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ, ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗವು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 60 ಅ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಲೇಬೇಕು.

ಸೀನುವಿಕೆ: ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರಕಾಶಮಾನ ಬೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದರಿಂದ, ಮೊ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಬಿಟ್ಟಾಕ್ಷಣ ಸೀನು ಕಾರಣ, ಬೆಳಕು ಮೂಗಿನ ಮತ್ತು ಕ ನರಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ. ಮಗು ಮೂಗಿನ ಒಳಪದರವು ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಧೂಳು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸೇರದಂತೆ ತಡೆಂ ಮತ್ತು ಮೂಗಿನ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳ ಸೀನುವಿಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ: ವಪೆಯ (diaphragm) ಕ್ಷಿಪ್ತ, ಅನಿಯಮಿತ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆಯೇ ಮಕ್ಕಳಲ್ ಳಿಕೆ ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣ. ಇದು, ಉಸಿರಾಟ ತೊಡಗಿರುವ ಪಕ್ಕೆಲುಬು, ವಪೆ ಮತ್ತು ಜಠರದ ನಡುವಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ದೃಢವಾಗಿ, ಪರಸ್ಪರ ಸಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅನುವಾಗಿ ಎಂಬುದರ ಸೂಚನೆ. ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

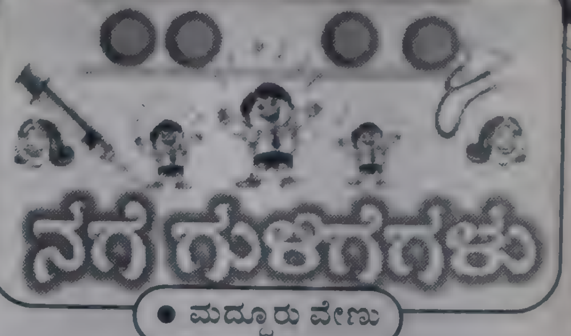
ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ: ಮಗುವಿನ ಮೊದಲ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯು ಸಾಮಾನ್ ಕಪ್ಪುಮಿಶ್ರಿತ ಹಸುರು ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿದ್ದು, ಅಂಟಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಾಸನೆ ಕಡಿಮೆ. ಈ 'ಕೂಸುಮಲ'ವು (meconium) ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಲೋಳೆ (m ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಲೋಳೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮೊ ಎರಡು-ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಮಲವು ಹೀಗೆಯೇ ಇದ್ದು, ಮು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಬಣ್ಣವು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹುಟ್ಟಿದ ಹನ್ನೆರಡು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಗು ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಮೂತ್ರವಿಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. 24 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಮಗು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ತೂಕ ಮತ್ತು ಎತ್ತರ: ಆಗ ತಾನೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವೊಂದು ಸಾಮಾ 2.7 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ. ತೂಕವಿರಬಲ್ಲದು. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು 4 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ.ಗಳ ಭಾರವಿರುತ್ತವೆ. ತಲೆಯ ಸುತ್ತಳತೆಯು 33-35 ಸೆಂ.ಮೀ. ಮತ್ತು ದೇಹದ 47-50 ಸೆಂ.ಮೀ. ಇರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅಸಹಜ ಭಾವಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

(ಮುಂದಿನ ಕಂತು: ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು)





● ಮದ್ದೂರು ವೇಣು

ವಕೀಲರ ಆಫೀಸು

ಮಹಡಿಯ ಮೇಲಿದ್ದ ವಕೀಲರ ಕೊಠಡಿಗೆ ದಾರಿ ಸೂಚಿಸಲು ಕೆಳಗಿನ ಮೆಟ್ಟಲ ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ 'ವಕೀಲ ಆಫೀಸಿಗೆ ದಾರಿ' ಎಂದು ಬರೆಯಲಾಗಿತ್ತು. ಗುಂಡನ ಕೇಸೊಂದು ಈ ಲಾಯರ್ ಬಳಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಬಗೆಹರಿಯದೆ ಫೀಸು ತೆತ್ತು ಸಾಕಾಗಿದ್ದ. ತನ್ನ ಅಸಹನೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಗೋಡೆ ಬರಹದಲ್ಲಿದ್ದ 'ಆ' ಎಂಬ ಅಕ್ಷರವನ್ನು ಉಗುರಿನಿಂದ ಗೀಚಿ ತೆಗೆದುಬಿಟ್ಟ. ಈಗ ಅದು 'ವಕೀಲರ ಫೀಸಿಗೆ ದಾರಿ' ಎಂದಾಗಿತ್ತು!

ಹೋಮಿಯೋ'ಪತಿ'

''ಏನ್ರೀ ಕಮಲಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಯಜಮಾನ್ರು ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸು ಮಾಡ್ತಿದ್ದಾರಂತೆ. ನಾನೂ ತೋರಿಸಕ್ಕೆ ಬರ್ಲಾ?''

''ಅದು ಹಾಗಲ್ರೀ. ಅವ್ರು ವಿ.ಆರ್.ಎಸ್. ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕುಕ್ಕರು ಬಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಜನ ಆ ರೀತಿ ಹೇಳ್ತಾರೆ!''

ಉಪಾಯ

''ನಾನು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ನನ್ನ ಹೆಂಡ್ತಿ ಕೇಳಬೇಕು. ಅಂತಹ ಮಂತ್ರವೊಂದನ್ನು ಉಪದೇಶಿಸಿ ಗುರುಗಳೇ'' ಎಂದು ಗುಂಡ ಗುರೂಜಿಯವರಲ್ಲಿ ಬಿನ್ನವಿಸಿದ.

''ಮಗೂ...ಅಂತಹ ಮಂತ್ರ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ರೆ, ನಾನು ಯಾಕೆ ಸನ್ಯಾಸಿಯಾಗ್ತೀನೆ...!'' ಗುರುಗಳು ಶಾಂತವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಿದರು.

ಎರಡು ಚಪಾತಿ

ತನ್ನ ದೇಹದ ಗಾತ್ರ ಸಣ್ಣಗಾಗಬೇಕೆಂದು ಸಲಹೆಗೆ ಡಾಕ್ಟರ ಬಳಿ ಬಂದಿದ್ದ ಗುಂಡನಿಗೆ ಡಾಕ್ಟರು ಹೇಳಿದರು.

''ನೋಡಿ ನೀವು ತೆಳ್ಳಗಾಗಲು ಒಂದೇ ಉಪಾಯ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎರಡು, ರಾತ್ರಿ ಎರಡು ಚಪಾತಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಬನ್ನಿ''

''ಆಯ್ತು ಡಾಕ್ಟ್ರೆ...ಒಂಡು ಸಂದೇಹ. ಚಪಾತಿಯನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ತಿನ್ನಬೇಕೋ... ನಂತರ ತಿನ್ನಬೇಕೋ...!

ಪರಸ್ಪರ

ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಹೋಟೆಲ್‌ಗೆ ಹಾಜರಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಗುಂಡ ವೇಟರ್‌ಗೆ ಎಂದೂ ಟಿಪ್ಸ್ ಕೊಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ದಿನ ಗುಂಡನಿಗೆ ಜ್ಞಾನೋದಯವಾಗಿ ವೇಟರ್‌ನನ್ನು ಕರೆದು ಹೇಳಿದ,

''ನೋಡು ಇಷ್ಟು ದಿನ ನಿನಗೆ ಟಿಪ್ಸ್ ಕೊಡ್ತಾ ಇರಲಿಲ್ಲ ಅಂತ ಬೇಜಾರು ಆಗಿರಬಹುದು. ಈ ದಿನದಿಂದ ನಿನಗೆ ತಪ್ಪದೆ ಟಿಪ್ಸ್ ಕೊಡ್ತೀನೆ.''

''ಆಯ್ತು ಸಾರ್. ನಾನೂ ಇನ್ಮುಂದೆ ನಿಮಗೆ ಕಾಫಿ ತಂದ್ಕೊಡುವಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಉಗಿಯೋಲ್ಲ.!''

ನಾಯಿಗೆ ಮುತ್ತು

ಮೈ ತುಂಬಾ ಬಿಳಿ ರೋಮವನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದ ...ಣಿ ಪಮೇರಿಯನ್ ನಾಯಿ ಕುನ್ನಿಯನ್ನು ಗುಂಡ ...ಡು ಖುಷಿಯಿಂದ ಅದರ ಮೂತಿಗೆ ಲೊಚಲೊಚನೆ ...ತ್ತಿಟ್ಟು ಮುದ್ದಾಡಿದನ್ನು ಕಂಡು ಪುಟ್ಟಿ ಕಿಲಕಿಲನೆ ...ಳು.

''ಯಾಕೆ ಪುಟ್ಟಿ...ನಾಯಿಮರಿ ಮೂತಿಗೆ ಮುತ್ತಿಟ್ರೆ ...ಗೆ ನಗ್ತೀ...'' ಗುಂಡ ಕೇಳಿದ.

''ನಾಯಿ ಮೂತಿಗೆ ಮುತ್ತಿಟ್ಟಿದ್ದಿಕ್ಕಲ್ಲಾ ನಕ್ಕಿದ್ದು ...ಕಲ್...ನಾಯಿ ಮೂತಿ ಆ ಕಡೆಗಿದೆ ಅದಕ್ಕೆ ನಗು ...ತು.'' ಪುಟ್ಟಿ ನುಡಿದಳು!

● ಡಾ॥ ಬಿ.ಆರ್.ಸುಹಾಸ್

ನಂಬಿಕೆ

ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದ ತನ್ನ ...ಡತಿಯನ್ನು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆ ತಂದಿದ್ದ. ...ದ್ಯರು ಅವಳನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿ, ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೊಠಡಿಯೊಳಗೆ ...ಯಲು ಹೇಳಿದರು.

''ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಆ ನರ್ಸೂ ಒಳಗೆ ಬರಲಿ'' ಎಂದು, ...ಲ್ಲೇ ಕುಳಿತಿದ್ದ ನರ್ಸನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಕೇಳಿದಳು.

''ಅವಳೇನೂ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನೀವಷ್ಟೇ ಬನ್ನಿ''

''ಇಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಆ ನರ್ಸ್ ಕೂಡಾ ಒಳಗೆ ಬರಲಿ.''

''ಯಾಕಮ್ಮಾ? ನಾನು ಡಾಕ್ಟ್ರು. ನನ್ನ ಮೇಲೆ ನಿಮಗೆ ...ಬಿಕೆ ಇಲ್ವೇ?''

''ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಇದೆ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಗಂಡನ ...ಲಿಲ್ಲ!''

ವಿಶ್ರಾಂತಿ

ವೈದ್ಯ: ''ನಿಮ್ಮ ಯಜಮಾನರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ...ಕಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆಗಳಿವೆ. ತೆಗೆದು ...''

ರೋಗಿಯ ಹೆಂಡತಿ: ''ಇವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ...ವಾಗ ಕೊಡಬೇಕು ಡಾಕ್ಟ್ರೇ?''

ವೈದ್ಯ: ''ಇವು ಅವರಿಗಲ್ಲ, ನಿಮಗೆ!''

ಅರ್ಥವಾಗುವ ಹಾಗೆ

ರೋಗಿ: ''ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನನಗೇನಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ, ಉದ್ದುದ್ದವಾದ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಡಿ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುವ ಹಾಗೆ ಹೇಳಿ.''

ವೈದ್ಯ: ''ನೀನು ಸೋಮಾರಿ.''

ರೋಗಿ: ''ತುಂಬಾ ಧನ್ಯವಾದಗಳು ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಈಗ ಇದನ್ನು ನನ್ನ ಬಾಸ್‌ಗೆ ಹೇಳಿ. ನಾನು ಧನ್ಯನಾಗುತ್ತೇನೆ.''

ದೂರದೃಷ್ಟಿ

ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣದಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನು ನೇತ್ರವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬಂದು,

''ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನನಗೆ ದೂರದೃಷ್ಟಿಯೇ ಇಲ್ಲ.'' ಎಂದ. ನೇತ್ರವೈದ್ಯರು ಅವನನ್ನು ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಕರೆತಂದು,

''ಮೇಲಿರುವ ಸೂರ್ಯ ಕಾಣುವುದೋ?''

''ಓಹೋ! ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ.''

''ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮೈಲಿಗಳ ದೂರವಿರುವ ಸೂರ್ಯನೇ ಅಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುವಾಗ, ಇಷ್ಟಿಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಪುಟ್ಟ ವಸ್ತುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವೆಯಲ್ಲ? ನಿನಗಿರುವುದು ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗವಲ್ಲ, ಮಾನಸಿಕ ಭ್ರಮೆ. ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರನ ಬಳಿ ಹೋಗು!''



ಹೀಗಿರಲಿ ಬೇಸಿಗೆ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರ

ಯುಗದ ಆದಿ ಯುಗಾದಿ. ವರ್ಷದ ಮೊದಲ ಬೇವು - ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದೇ ಈ ಹಬ್ಬದ ವಿಶೇಷ. ಅಧಿಕ ಕಫ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಹಾಗೂ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣವುಳ್ಳ ಬೇವಿನ ಸೇವನೆ ಸರಿಯಾದುದೆ ಆಗಿದೆ.

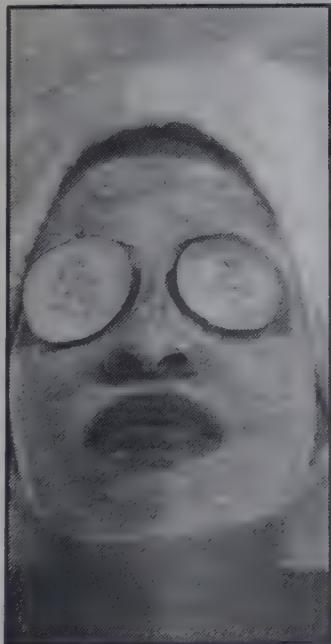
ವೈಶಾಖ ಎಂದೊಡನೆ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವುದು ಪಾನಕ. ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು, ಸಕ್ಕರೆ, ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಾನಕ, ಅದೇ ರೀತಿ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನರಸ, ಬೆಲ್ಲ, ನೀರು, ಏಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಾನಕಗಳನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ರುಚಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಪಾಡಬಹುದು.

ಬಿಸಿಲು ಹೆಚ್ಚೆಂದು ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಕೊಲಾದಂತಹ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಕ್ಷಣಿಕದಾಹ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಇವು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿಸಿ ಆಮ್ಲಪಿತ್ತದಂತಹ ತೊಂದರೆ ಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲು ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟ ನೀರು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಬೆಲ್ಲದ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ, ಸೊಗಡಿ ಬೇರಿನ ಶರಬತ್ತು ಇಲ್ಲವೇ ಕೊರ್ನಾರಿಗಡ್ಡೆ ಹಾಕಿರುವಂತಹ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇವು ರುಚಿಕರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯಕರವೂ ಹೌದು.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾದ ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ. ಹಾಗೂ ಜವೆ ಗೋಧಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಚಪಾತಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಲ್ಲ ಹೀಗಾಗಿ ಅದರಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥ ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬಾರದು.



ಕಹಿರುಚಿಯುಳ್ಳ ಹಾಗಲಕಾಯಿ. ಹೀರೆಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ಮೂಲಂಗಿ, ಶುಂಠಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ತಂಪು ನೀಡುವ ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ತೊಂಡೆಕಾಯಿ,



ಬಾಳೆ ಹೂವುಗಳ ಬಳಕೆಯೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು ಹಿಂಗು, ಜೀರಿಗೆ, ಅರಿಶಿನ, ಸಾಂಬಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

ಈ ಕಾಲದ ಹಣ್ಣುಗಳಾದ ಕರಜೂಜ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿಗಳನ್ನು ಪಾನಕ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೆ ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನುವು ದೊಳ್ಳೆಯದು. ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಮೋಸಂಬಿ, ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣುಗಳು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ.

ಇದು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಕಾಲ ಕೂಡ. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಣ್ಣಾದಾಗಲೆ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಹುಳಿಯಿರುವ ಕಾಯಿಗಳು ಹಸಿವೆ ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಮಾವು ರುಚಿಕರವೆಂದು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಆಮಶಂಕೆ ಕಾಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಹಣ್ಣಿನ ಬ ಹಿತಮಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಬಳಿಕ ಬರುವ ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು ಮಾ ಹಣ್ಣಿನ ಅತಿಬಳಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ಭೇದಿ ಹಾಗೂ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಬೇಸಿಗೆ ರಜೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಮಾರುವ ತಿಂಡಿ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲು ಅವರಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಜಿಡ್ಡಿನಾಂಶ ಪೂರೈಸುವ ಸಿಹಿರಸದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹ

ಬಿಸಿಲು ಹೆಚ್ಚೆಂದು ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಕೊಲಾದಂತಹ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಕ್ಷಣಿಕದಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಇವು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿಸಿ ಆಮ್ಲಪಿತ್ತದಂತಹ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಮಾಂಸದ ಬಳಕೆ ಮಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಹಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಲೇಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಮಾಂಸವನ್ನು ಕಡಿ ಮಸಾಲೆ ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊಸರಿಗಿಂತ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಶುಂಠಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಜೀರ್ಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಬಟ್ಟೆಯ ಹಗುರ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಸ ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಖರ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಬಾರದು. ಬಿಸಿಲಿನ ಶಾಖದಿಂದ ಮೆ ಬೆವರುಗುಳ್ಳೆಗಳು ಬರಬಹುದು. ಫೇಸ್ ಪೌಡರಿನೊಂದಿಗೆ ವಿಟಾಚೂರ್ಣ (ಬಜೆ) ಮತ್ತು ಶ್ರೀಗಂಧದ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಬೆನ್ನು, ಕಂಕುಳು, ಕುತ್ತಿಗೆ, ತೊಡೆ ಸಂದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಂಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು.



ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆ ಮತ್ತು ಕೂದಲುಗಳ ಆರೈಕೆ





ಚಳಿಯಿಂದ ಬೇಸಿಗೆಗೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ...ಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಚರ್ಮ ...ತ್ತು ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ...ಬರುತ್ತವೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ...ಸ್ಯೆಗಳು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ...ಯಲ್ಲಿ ಭಾದಿಸುತ್ತವೆ.

...ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕೂದಲುಗಳು ಮಾಯಿಶ್ಚ...ರ್ ಅಂಶವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಕಾಂತಿಹೀನ ...ಗಿ ಒಣಗಿದಂತಾಗುವುದು. ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮವೇ ...ಲಿ, ಒಣ ಚರ್ಮವೇ ಆಗಿರಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗುವ ...ಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಆರೈಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

...ಒಣ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಮಾಯಿಶ್ಚ...ರ್, ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಲಘುವಾದ ಮಾಯಿಶ್ಚ...ರ್ ಸೂಕ್ತ. ನಿಯಮಿತ ...ರೈಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ...ಸಿಗೆಯ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲೂ ಎಳ...ಗಿಯೂ ಕಾಂತಿಯುತ ...ಗಿಯೂ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

'ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಒಣಗದಂತೆ ...ಡಲು ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ...ಕಿತ ಸೋಪ್ ಉಪಯೋಗಿ...ಬೇಕು. ಬೇಬಿ ಸೋಪನ್ನು ...ಥವಾ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಯುಕ್ತ ...ೋಪ್ ಬಳಸಬೇಕು. ಸ್ನಾನದ ...ಂತರ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಮಾಯಿಶ್ಚ...ಸರ್ ಕ್ರೀಂ ಸವರುವುದರಿಂದ ...ರ್ಮವನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ...ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



...ಕಣ್ಣ ಸುತ್ತಲಿನ ಚರ್ಮ ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ...ವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪಕ್ಕೆ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿನ ...ವಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಚರ್ಮ ಕಪ್ಪಾಗುವುದು. ...ದರಿಂದ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ನೀರಿಗೆಗಳು ಮೂಡುವುದು. ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲು ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಐ ಜೆಲ್‌ನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಸ್ನಾನದ ನೀರಿಗೆ ಕೆಲ ಹನಿ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಒಣಗದಂತೆ ಕೋಮಲವಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ಒಳ್ಳೆ ಕಂಪನಿಯ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಲೋಶನ್ ಹಚ್ಚಿ. ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಲ್ಟ್ರಾವಯೋಲೆಟ್ ಕಿರಣಗಳು ತುಟಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ತುಟಿಗಳು ತೇವಾಂಶ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಒಣಗಿದಂತೆ ಬಿರುಸಾಗುವವು. ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಲಿಪ್ ಬಾಮ್ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಸಲಿನ್ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೂದಲುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರೈಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳು ಕಾಂತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಉದುರುತ್ತವೆ. ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ, ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ತಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಸವರಿ ಮೃದುವಾಗಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಕೂದಲಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಜಿಡ್ಡಿನ ಅಂಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕೃಶವಾಗಿ ಬಾಗಿರುವ, ಕವಲೊಡೆದಿರುವ ಕೂದಲನ್ನು ಸುದಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೂದಲನ್ನು ಕಾಂತಿಯುತವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧಾನ: ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಎರಡು ಕೋಳಿ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಡೆದು ಹಾಕಿ, ಅದಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ, ಒಂದು ಚಮಚ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಸಿ ಕೂದಲಿನ ಬುಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ, ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತಲೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಮೃದುವಾಗಿ ಹೊಳಪು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ 10-12 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಒಣಗುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಟೊಮೆಟೊ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮಗಳ ಮೇಲೆ ನೀರಿಗೆಗಳು ಮೂಡದಂತೆ ಕಾಪಾಡಬಹುದು.

ಮುಖದ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪದಿಂದ ಕಳೆಗುಂದದಂತೆ ಹೊಳಪಾಗಿಯೂ ಮೃದುವಾಗಿಯೂ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು 15 ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸಲ ಫೇಶಿಯಲ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಖಕ್ಕೆ ಮಸಾಜ್ ಅಗತ್ಯ. 10ರಿಂದ 15 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಮುಖವನ್ನು ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಒರೆಸಿ, 3ರಿಂದ 5 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಹಬೆಗೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ನಂತರ ಕೂಲ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮುಖದ ತ್ವಚೆಯು ಪರ್ಮ್ ಆಗುವುದು. 1/2 ಟೀ ಚಮಚ ಜಟಾಮೀಲಾ, 1/2 ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ 1/2 ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ 1/2 ಚಮಚ ಮತ್ತು ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ, ಕದಡಿ, ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಮುನ್ನ ಮುಖ ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಈ ಲೋಶನ್ ಇಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಚರ್ಮಗಳಿಗೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ●

ಸುನತಿ ಏಡ್ಸ್ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಬಹುದೇ?

✍ ಡಾ. ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

"ಸುನತಿ" ಎಂದರೆ ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯುವದು. ಹಳ್ಳಿಗರು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು 'ಶುಂಠಿ' ಎಂದರೆ ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಸರಕಮ್ ಸಿಜನ್' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಜ್ಯೂ ಜನರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮಹಮ್ಮದೀಯರಲ್ಲಿ ಸುನತಿ ಕ್ರಿಯೆ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಉಳಿದ ಧರ್ಮದವರಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದೇಕೆ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಮಹಮ್ಮದಿಯರಲ್ಲಾಗಲೀ, ಜ್ಯೂ ಜನರಲ್ಲಾಗಲೀ ಸರಿಯಾದ ವಿವರಣೆ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವಾರು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮಾತ್ರ ನಡೆದಿದ್ದವು.

ಆಂಧ್ರದ ರಾಜಾರೆಡ್ಡಿ ಎಂಬವರು ಸಾವಿರಾರು ಜನರ ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಅವರ ಫಲಿತಾಂಶದಂತೆ ಮುಂದೊಗಲಿನಲ್ಲಿ ಎಂಥದೇ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಲ್ಲ. ಮುಂದೊಗಲಿನ ತಳದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುವ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ "ಪಿಸರು" ಕೇವಲ ತೊಗಲಿನಿಂದ ಕಳಚಿ ಬೀಳುವ ಜೀವಕಣಗಳು ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡರು.

ಗಂಡು ಕುದುರೆಗಳಲ್ಲೂ 'ಪಿಸರು' ಪದಾರ್ಥ ಅತಿಯಾಗಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಬಳಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತೋರಿದವು. ಎಲ್ಲಿ 'ಪಿಸರು' ಪದಾರ್ಥ ಹೆಚ್ಚು ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುವದೋ ಅಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಗೋಚರವಾಗತೊಡಗಿತು. ಇದನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವಂತೆ ಸುನತಿ ಇಲ್ಲದವರಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜಾಸ್ತಿ. ಸುನತಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಎಂಬುದು ಮನದಟ್ಟಾಯಿತು. ಸುನತಿ ಶಿಶ್ನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ 'ಜೀವ ವಿಮೆ' ಎನ್ನುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೂ ಬಂದಿತು.

ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದು ಈ ಕುರಿತಾಗಿ ಹೊಸಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿದವು. ಮುಂದೊಗಲಿನ ಒಳಭಾಗದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಠ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಜೀವಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು 'ಲ್ಯಾಂಗರ್ ಹ್ಯಾನ್ಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಇವು ವಿವಿಧ ವೈರಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಬೇರೆ ರೋಗಾಣುಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡಲು ಸದಾ ಸನ್ನದ್ಧವಾಗಿ ನಿಂತಿರುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ - ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಮುಖ್ಯ ಮಾರ್ಗ ಈ ಮುಂದೊಗಲು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಕೊಯ್ದು ಚೆಲ್ಲಿದರೆ ಆ ಮಾರ್ಗವನ್ನೇ ಮುಚ್ಚಿದಂತೆ. ಅಂದರೆ ರೋಗಗಳು ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಮಾತು ಎಚ್.ಆಯ್.ವಿ ವೈರಸ್ಸಿಗೂ ಸಹ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಸುನತಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇತರ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಬರುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಂಕ್ರೊಯಿಡ್, ಸಿಫಿಲಿಸ್, ಹರ್ಪಿಸ್, ಗನೋರಿಯಾ ಪ್ರಮುಖವಾದವು.

ಉಗಾಂಡಾದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಇದರಲ್ಲಿ 187 ಜೋಡಿಗಳನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಇವರಲ್ಲಿನ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹೆಚ್.ಆಯ್.ವ್ಹಿ ಪಾಸಿಟಿವ್, ಪುರುಷರು ಹೆಚ್.ಆಯ್.ವ್ಹಿ ನೆಗೆಟಿವ್ ಆದವರಾಗಿದ್ದರು. ಸುನತಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ಒಬ್ಬ ಪುರುಷನಿಗೂ ಹೆಚ್.ಆಯ್.ವ್ಹಿ ಸೋಂಕು ತಗುಲಲಿಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ -. ಪುರುಷರು 30 ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಿದ್ದರು. ಅದೇ ಸುನತಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶ ಶೇ. 29ರಷ್ಟು ಪುರುಷರು ಹೆಚ್.ಆಯ್.ವ್ಹಿ ಸೋಂಕು ಪಡೆದಿ

ಮೂರನೆಯ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ 2 ಜೋಡಿಗಳು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದವು. ಇ ಎಲ್ಲ ಪುರುಷರೂ ಹೆಚ್.ಆಯ್.ವಿ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀ ಸಂಗಾತಿಗಳ ನೆಗೆಟಿವ್ ಇದ್ದರು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸುನತಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ಪುರುಷರು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ತಲುಪಿಸಿದರು. ಸುನತಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇದ್ದ ಪುರುಷರು ಹೆಚ್.ಆಯ್.ವ್ಹಿ ಸೋಂಕನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಹೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹರಡಿದ್ದರು.

ಈ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ ಸುನತಿ ಪುರುಷರನ್ನು ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೆಚ್.ಆಯ್.ವಿ ಸೋಂಕಿನಿಂದಲೂ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿ.

ಕತ್ತುನೋವಿನಿಂದ ಪಾರಾಗುವುದು ಹೇಗೆ?

ಕತ್ತುನೋವು ಇಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಇದು ನಾವು ಕೂಡ್ರುವ-ಏ ಮಲಗುವ ತಪ್ಪು ಪದ್ಧತಿಯಿಂದಾಗಿಯೇ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಾವು ಮರೆಯು

ಸರಿಯಾದ ಕುರ್ಚಿಯ ಆಯ್ಕೆ: ನಾವು ಕೂಡ್ರುವ ಭಂಗಿ ಸರಿಯಾಗಿರ ಕತ್ತುನೋವು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಕುರ್ಚಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ತ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಟವೆಲ್ ಸುತ್ತಿ ಆದರ ಮೇಲೆ ತಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊ

ವಿಶ್ರಾಂತಿ: ದೀರ್ಘಕಾಲ ನಿಂತಾಗ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿ ಹಾಗೆಯೆ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗ ಕತ್ತಿಗೂ ವಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ತಲೆಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಕೂಡ್ರಬೇಡಿ: ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಾಡುವಾಗ ಕತ್ತನ್ನು ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ತಲೆಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಕುಳಿತಿರಬೇಡಿ. ಆಗ ಎತ್ತಿ ಅತ್ತಿತ್ತ ಮಾಡುತ್ತಿರಿ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕತ್ತಿನ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡ ಒಂದಿಷ್ಟು ಯಾಗುತ್ತದೆ.

- **ಸಮಾನ ಅಂತರ:** ನೀವು ದಿನವಿಡೀ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಕೂಡ್ರುವವರಾಗಿದ್ದರೆ ದೃಷ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪರದೆ ಸಮಾನ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರಲಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾ ನಿಮಗೆ ಕತ್ತುನೋವಿನ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು.
- **ಸರಿಯಾದ ಹಾಸುಗೆ:** ಕತ್ತಿನ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಲಗುವ ತಪ್ಪು ಪದ್ಧತಿಯಿ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಹಾಸುಗೆ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ.
- **ನಿರಾಳವಾಗಿರಿ:** ಒತ್ತಡದಿಂದಲೂ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕತ್ತಿನ ನರಗಳು ಸಂಕುಚಿತಗ ನೋವು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೆ, ಚಿಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತೊರೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಂತುಹುಳು ನಾಶಕ್ಕೆ: ಇಂಗನ್ನು ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ತೇದು ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ನೆಕ್ಕಿಸುತ್ತ ಬಂದರೆ ಜಂತುಹುಳುಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೀಲುವಾತ: ಹಿಂಗನ್ನು ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ನೋವಿನ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುತ್ತ ಬಂದರೆ ಬಾವು ಹಾಗೂ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆನೋವು: ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಹೊಟ್ಟೆಶೂಲೆಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ತೊಂಡೆಕಾಯಿ ರಸ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಸೇವಿಸಿದರೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಡಾ|| ಬಸವರಾಜ ಹೊಸಪೇಟ, ಖವಟಕೊಪ್ಪ ಅಂಚೆ, ಅಥಣಿ ತಾ||, ಬೆಳಗಾವಿ-591 220

ನೆಗಡಿ: ಕಾಳು ಮೆಣಸನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ 4-5 ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಶೀತದಿಂದ ಉಂಟಾದ ನೆಗಡಿ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ: ಹಲಸಿನ ತೊಳೆಯ ರಸಾಯನ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಎ.ಕುಮಾರ್, ಪುರ, ಭಾವನಹಳ್ಳಿ ಅಂಚೆ, ಮಾಲೂರು ತಾ||, ಕೋಲಾರ-563 130.

ರಕ್ತಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ್ದರೆ: ಕಾಲು ಅಥವಾ ಕೈಗೆ ಪೆಟ್ಟು ತಗುಲಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಬಕೇಟ್ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಸುಣ್ಣ ಹಾಕಿ 15-20 ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಶಾಖ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ನೋವು ಹಾಗೂ ಊತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆ.ಅರುಣಕುಮಾರ್, ಮಂಚೇನಹಳ್ಳಿ ಅಂಚೆ, ಗೌರಿಬಿದನೂರ ತಾ||, ಕೋಲಾರ-561 211.

ಪಿತ್ತದ ಗಂಧೆ: 6-8 ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕೊಂಚ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಹಿಚುಕಿ ರಸ ತೆಗೆದು, ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ಕುಡಿದರೆ ಎರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತಗಂಧೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಟ್ಟಿನ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿಗೆ: ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಮೆಂತ್ಯಕಾಳನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಎಸೆದುಕೊಂಡು, ಒಂದು ಲೋಟ ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ, ಎರಡು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಶಾಮಲಾ ಮಂಜುನಾಥ, ಬಿ.ಎಂ.ಶ್ರೀ ರಸ್ತೆ, ತರೀಕೇರಿ-577 228.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ: ಬಾರ್ಲಿಗಂಜಿಯನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹಾಗೂ ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ರಕ್ತಭೇದಿ: ಒಂದು ಲೋಟ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹುಣಸೆಗೊಜ್ಜು, ಬಾಳೇಹಣ್ಣನ್ನು ಕಿವುಚಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲದಂತೆ 2-3 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಗೆ: ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹಚ್ಚಿ, ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ, ಮೆಣಸು- ಜೀರಿಗೆಯ ವಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟು ಸೇವಿಸಿ.

ಆರ್.ಕೆ.ನಿಂಗೇಗೌಡ, ರಾಮನಹಳ್ಳಿ, ಮರ್ಲೆ ಅಂಚೆ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು-577 101

ತೊದಲು ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಜೇಷ್ಠಮಧು, ಬೆಳವಲಹಣ್ಣಿನ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ತೇದು ನಾಲಿಗೆಗೆ ಹಚ್ಚುವದರಿಂದ ತೊದಲು ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಂಡಮಾಲೆ ಹುಣ್ಣು: ಮುಡದಾರ ಶಿಂಗಿ, ಪುಂಡಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಗಂಡಮಾಲೆ ಹುಣ್ಣು ಒಣಗಿ ಬೀಳುವುದು.

ಶಂಕರ ಇಂಧರಗಿ, ಜಾನ್ ಕಂಪೌಂಡ್, 2ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಸಾಧನಕೇರಿ, ಧಾರವಾಡ-580 008

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗೆ: ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಿಂಡಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ತಿಳಿಯಾದ ರಸವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಿ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಜೊತೆಗೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಮೊಡವೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಎಣ್ಣೆ ಜಿನುಗುವ ಚರ್ಮವಿರುವವರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊಡವೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪುದಿನಾ ಎಲೆಗಳಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಸಿನಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬಿ.ಎಸ್.ಶುಭಮಂಗಳ, ಬೈಸ್ಕಲ್, ನಿಟ್ಟೂರು ಅಂಚೆ, ಹೊಸನಗರ ತಾ||, ಶಿವಮೊಗ್ಗ-577 425

ಮನೆಮದ್ದು

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಒಂದು ಲೋಟ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಡ್ಡೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, 10 ಗ್ರಾಂ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಅದರಲ್ಲಿನ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ತೆಗೆದು, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ತಿಂದು ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು 1-2 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಮಲಬದ್ಧತೆ: ನಾಲ್ಕೈದು ಬೀಜತೆಗೆದ ಖರ್ಜೂರ, 1-2 ಚಮಚ ಹಸುವಿನ ಬೆಣ್ಣೆ, 4-5 ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಳು ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗೆದು ಮುಂಜಾನೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸ ಬೇಕು. ನಂತರ ಒಂದು ಕಪ್ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಹೇನುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಸೀತಾಫಲದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 4-5 ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಲವು ದಿನ ಈ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಹೇನುಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

ಎಸ್.ಎಂ.ತೇಲಿ, ಕವಟಗಿ ಅಂಚೆ, ಜಮಖಂಡಿ ತಾ||, ಬಾಗಲಕೋಟೆ-587 301

ಹೊಟ್ಟೆಉರಿ, ತಪನ ಸಂಕಟ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಹುರಿದ ಹೆಸರು ಕಾಳು ಮತ್ತು ಹುರಿದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನುಚ್ಚುಮಾಡಿ, ಇದರಿಂದ ಗಂಜಿ ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ನಾಯಿಕೆಮ್ಮಿಗೆ: ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ವೀಳೆದೆಲೆ ರಸ, ಒಂದು ನಾಲ್ಕಾಂಶ ಟೀ ಚಮಚ ಬಿಳಿ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸ ಮತ್ತು ಎರಡು ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂಗು ತೇದು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ವಿಸರ್ಪ ತೊಂದರೆಗೆ: ಒಂದು ಹಿಡಿ ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಎಳನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಹಾಕಿ ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಇಟ್ಟು ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಡಾ|| ವೈ.ಎಸ್.ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ಇನ್‌ಕಮ್‌ಟ್ಯಾಕ್ಸ್ ಕಾಲೋನಿ, ಇನ್‌ಫೆಂಟ್ರಿ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-1.

ಸ್ವಪ್ನ ದೋಷ: ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಗುಲಾಬಿ ಹೂಗಳ ಎಸಳುಗಳನ್ನು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ತಿಂದು, ಆಕಳಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸ್ವಪ್ನದೋಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ತಲೆನೋವು: ಎರಡು ಲವಂಗಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಅರೆದುಕೊಂಡು ಹಣೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತಲೆನೋವು ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

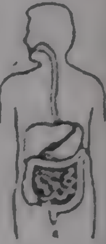
ಕಣ್ಣುಗಳ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಗೆ: 5 ಗ್ರಾಂ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡಿ. ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ನೀರನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ. ಈ ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಸಿಂಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ತ್ರಿಫಳ ಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನೆಕ್ಕಿ. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳ ದೃಷ್ಟಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ವೈ.ಬಿ.ಕಡಕೋಳ, ಮುನವಳ್ಳಿ ಅಂಚೆ, ಸವದತ್ತಿ ತಾ||, ಬೆಳಗಾವಿ-591 117

ನಿಮಗೆ ಖಚಿತವೆನಿಸಿದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಈ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಬರೆಯಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆ, ಕಾರ್ಡು, ಇನ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ ಮೇಲೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸಿ ರವಾನಿಸಿ. ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸದ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, ಮೇ
"ಮನೆ ಮದ್ದು ವಿಭಾಗ"
ನಂ. 122, ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 010

ಜೀರ್ಣಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ



♦ ಪೂರ್ಣಪ್ರಜ್ಞ

ಉಬ್ಬಸವಿರುವವರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದಾಗ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿರುವವರಿಗೆ ಸಲೀಸಾಗಿ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗದಿರುವವರಿಗೆ ಈ ಬಗೆಯ ಇನ್‌ಸಿಶನಲ್ ಹರ್ನಿಯ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಜಾಸ್ತಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದೇ ಮದ್ದು.

ಹರ್ನಿಯ-ಹೈಡ್ರೋಸಿಲ್

ಹರ್ನಿಯ ಎನ್ನುವುದು ಸ್ನಾಯು ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದಾಗಿ ತಲೆದೋರುವ ಬಾವು. ನೋಡಲು ಗುಳ್ಳೆಯಂತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದ ಹಲವೆಡೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ಗೆಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಆರಂಭಿಕ ಹಂತಧಲ್ಲಿ ಗೆಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಇದು ಕ್ರಮೇಣ ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ವೃಷಣದೊಳಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಹುತೇಕರು ಇದು ಹಾಗೂ ಚೇರು (ಹೈಡ್ರೋಸಿಲ್) ಒಂದೇ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದುಂಟು.

ಹೈಡ್ರೋಸಿಲ್ (ಚೇರು)

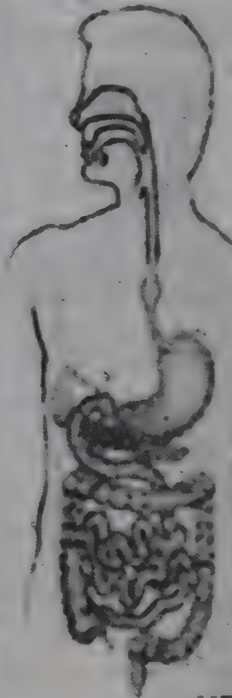
ವಾಡಿಕೆ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಚೇರು ಎಂದು ಹೆಸರು. ತರಡುಬೀಜದ ಸುತ್ತಲೂ ನೀರು ಸೇರುವುದರಿಂದ ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸುಖರೋಗಗಳಿರುವವರಿಗೆ; ಕ್ಷಯ- ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಂದಾಗಿಯೂ ಕೂಡ ಇಂಥ ಕೇಡುನೀರು ತರಡಿನ ಸುತ್ತ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಚೇರು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಫೈಲೇರಿಯಾಸಿಸ್. ಫೈಲೇರಿಯಾ ಸೊಳ್ಳೆ ಕಾಟದಿಂದ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಚೇರಿನೊಂದಿಗೆ ಆನೆಕಾಲು ರೋಗ ಕೂಡಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಹರ್ನಿಯ ಮಲಗಿರುವಾಗ ಅದರಷ್ಟಕ್ಕದೇ ಒಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಕೈಯಿಂದ ಅದುಮಿದರೆ ಗುಡುಗುಡು ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗ್ಗೆ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ?

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳಿ ಹರ್ನಿಯ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ 'ಅಂಬಲಿಕಲ್ ಹರ್ನಿಯ' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲ ಬಹುತೇಕರಲ್ಲಿ ಇದು ತನ್ನಿಂತಾನೇ ವಾಸಿಯಾಗುವ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಂತರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹರ್ನಿಯಕ್ಕೆ ಇನ್‌ಸಿಶನಲ್ ಹರ್ನಿಯಾ ಎಂದು ಹೆಸರು.



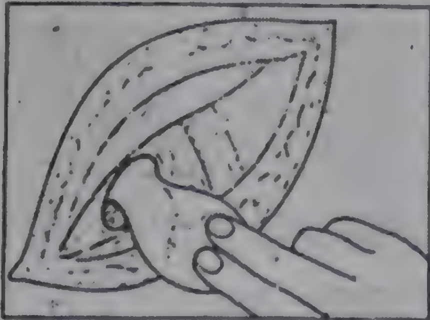
ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಯ
ದಾದರೂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದಾಗ, ಆ ಗಾ
ಕೀವು ತುಂಬಿದಾಗ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನ
ಅನತಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಭಾರದ
ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ, ಸ್ನಾಯು ದೌ
ಇರುವವರಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಗಾಯ
ಈ ಹರ್ನಿಯ ಹೊರಗಿಣುಕುತ್ತದೆ. ಸಾ
ವಾಗಿ ಮಲಗಿರುವಾಗ ಇದು ಕಾ
ಎದ್ದು ನಿಂತಿರುವಾಗ ಉಬ್ಬಿಕೊಂ
ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಹರ್ನಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕೆಲವರು ವ
ಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ಬೆಲ್ಟುಗ
ಬಳಸುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ಅವುಗ
ಆಗುವ ಉಪಯೋಗ ಸೊನ್ನೆ. ಸಾಲದೆನ
ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸುವ ಸಂಭವವೂ ಉಂ

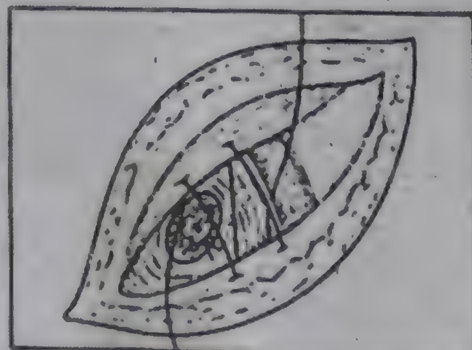
ಉಬ್ಬಸವಿರುವವರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಶ
ಯಾದಾಗ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿರುವವರಿಗೆ, ಸ
ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗದಿರುವವರಿಗೆ ಈ
ಇನ್‌ಸಿಶನಲ್ ಹರ್ನಿಯ ಕಾಣಿಸಿಕೊ
ಜಾಸ್ತಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದೇ ಮದ್ದು

ಹರ್ನಿಯ ದುರಸ್ತಿ

ಹರ್ನಿಯ ದುರಸ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಅಥವಾ ಮುಂಚಿನ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿ, ದುರ್ಬಲಗೊಂಡ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಒಳಗೋಡೆಗಳನ್ನು ಹೊಲಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಜಾಲರಿಯೊಂದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹರ್ನಿಯ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುತ್ತದೆ.

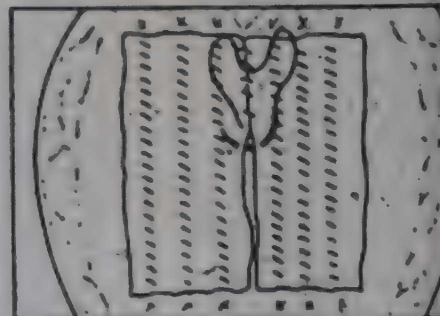


ಹೊರಚಾಚಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಕರುಳನ್ನು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒಳತಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದೂ ಉಂಟು.



ನಂತರ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ತುದಿಗಳೆರಡನ್ನೂ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆಳೆದು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದಿರಿಸಿ ಹೊಲಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಹರ್ನಿಯ ದೊಡ್ಡದಿರುವಾಗ



ಹರ್ನಿಯ ತುಸು ದೊಡ್ಡದಿರುವಾಗ ಎರಡು
ಮೆಷ್ (ಜಾಲರಿ) ಪೊರೆಗಳನ್ನು ಪದರುಪದರಾ
ಹೊಲಿದು ನಡುವಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸ

ಸ್ನಾಯು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಜಾಸ್ತಿಯಿರುವವರಿಗೆ ಪ್ರೊಲಿನ್ ಮೆಷ್ (ಜಾಲರ) ಅಳವಡಿಸಿದರೆ ಹರ್ನಿಯ ಮರುಕಳಿಸದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಫಿಮೊರಲ್ ಹರ್ನಿಯ

ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂಥದ್ದು. ಗೆಜ್ಜೆಗಳ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮರ್ಮಾಂಗಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಂತೆ ಕಾಣಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಗೆಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹರ್ನಿಯ (ಇಂಗ್ವೆನಲ್ ಹರ್ನಿಯ) ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಇದು ಬರುವ ಸಂಭವ ತುಂಬ ಕಮ್ಮಿ.

ನಾಟಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಗೆಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹರ್ನಿಯಕ್ಕೆ ಲಂಗೋಟಿ ಕಟ್ಟುವುದು ಕೆಲವರ ಸ್ವಭಾವ. ಇದರಿಂದ ಏನೊಂದೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ನಾಟಿ ವೈದ್ಯರು ಚೇರಿನಲ್ಲಿನ ದ್ರವವನ್ನು ಸಿರಿಂಜ್‌ನ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಶಮನ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದುಂಟು. ಚೇರಿನಲ್ಲಿರುವುದು ನೀರು. ಹರ್ನಿಯದಲ್ಲಾದರೆ ಕರುಳುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿದಾಗ ಕರುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗುವ ಸಂಭವ ಜಾಸ್ತಿ.

ನಾಟಿ ವೈದ್ಯರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಹರ್ನಿಯ ಹಾಗೂ ಚೇರುಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಗೊತ್ತಿರದು. ಹಾಗಾಗಿ ಎರಡಕ್ಕೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಬಳಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹರ್ನಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕರುಳುಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ಹೊರಗೇ ನಿಂತುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣಕ್ಕೆ 'ಅಬ್‌ಸ್ಟ್ರಕ್ಟೆಡ್ ಹರ್ನಿಯ' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾಟಿ ವೈದ್ಯರು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಹರ್ನಿಯವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ತಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪರಿಣಾಮ, ಕರುಳುಗಳು ಬಿರಿದು ರೋಗಿ ಸಾಯಲೂಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಕರುಳುಗಳು ಒಳಹೋಗದಿರುವಾಗ ಹರ್ನಿಯಕ್ಕೆ ತುರ್ತು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕಡ್ಡಾಯ.

ಹರ್ನಿಯದಿಂದಾಗುವ ಕಿರಿಕಿರಿಗಳು

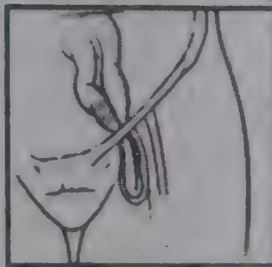
ಭಾರದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾಗದಿರುವುದು, ನೋವು, ಹರ್ನಿಯದಲ್ಲಿರುವ ಕರುಳು ಒಳಹೋಗದಿರುವಾಗ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ವಾಂತಿ-ಇವೆಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗಂತೂ ಇದು ಬಲು ಕಿರಿಕಿರಿಯ ಕಾರಣ.

ವೃತ್ತಿಶಿಕ್ಷಣ ಕೋರ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಸರ್ವೀಸ್ ಕಮಿಷನ್ ಸೆಲೆಕ್ಷನ್‌ಗೆಂದು ಬಂದವರು, ಪೊಲೀಸ್,' ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಗಳಲ್ಲಿ ನೇಮಕಾತಿಯಾಗುವಾಗ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹರ್ನಿಯ ಮತ್ತು ಚೇರು ಇದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ಇದ್ದವರನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಅನರ್ಹರೆಂದು ಘೋಷಿಸಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಬಂದು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

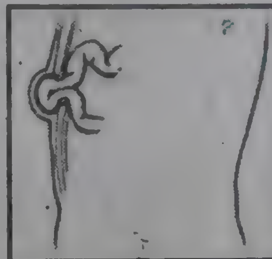
ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳು:

- ಮಲಬದ್ಧತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ನಾರಿನಂಶ ಇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ತಿನ್ನುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.
- ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಕು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ತಕ್ಷಣವೇ ಮೂತ್ರಕೋಶ ತಜ್ಞ (ಯೂರಾಲಜಿಸ್ಟ್) ರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಸೂಕ್ತ.
- ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುದೌರ್ಬಲ್ಯ ಇರುವುದು ಜಾಸ್ತಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಕಮ್ಮಿ ತಿಂದಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

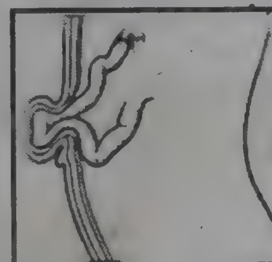
ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಹರ್ನಿಯಗಳು



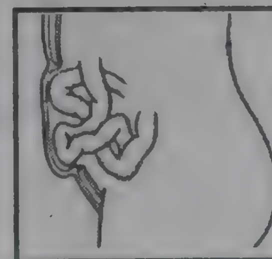
ಫಿಮೊರಲ್ ಹರ್ನಿಯ: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ದಢೂತಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಗೆಜ್ಜೆಗಳ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮರ್ಮಾಂಗಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಂತೆ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ತೊಡೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಬುಟದಿಂದ ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು.



ಎಪಿಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಹರ್ನಿಯ: ಇದಕ್ಕೆ ವೆಂಟ್ರಲ್ ಹರ್ನಿಯ ಎಂದೂ ಹೆಸರು. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ನಡುವೆ ಸ್ನಾಯುಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೊಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಎದೆಯೆಲುಬಿನ ನಡುವೆ ಒಂದೊಂದೆಡೆ ಇದರ ಗುಬುಟ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಿಂತಲೂ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಇದು ಶೇ.75ರಷ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದೂ ಕೂಡ 20ರಿಂದ 50 ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರಿಗೆ.



ಅಂಬಲಿಕಲ್ ಹರ್ನಿಯಾ: ಮಕ್ಕಳಿಗೆ-ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳಿ ಕರುಳುಗಳು ಹೊರಚಾಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಐದು ವರ್ಷವಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಇದು ತನ್ನಿಂತಾನೇ ಕಾಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕೂಡ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಇಂಥದ್ದೇ ಇನ್ನೊಂದು 'ಪ್ಯಾರಾಂಬಲಿಕಲ್' ಹರ್ನಿಯ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನ ದಢೂತಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೂಡ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು.



ಇನ್‌ಸಿಶನಲ್ ಹರ್ನಿಯ: ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ದುರ್ಬಲವಾಗುವುದರಿಂದ ಈ ಹರ್ನಿಯ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೊಲಿಗೆಗಳ ಬಳಿ ಕೀವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ ಅನತಿ ಕಾಲದಲ್ಲೇ ಭಾರದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಗಾಯದಿಂದ ಕರುಳುಗಳು ಹೊರಗಿಣುಕಿ ಈ ಹರ್ನಿಯ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ಮೆಷ್ ಬಳಸುವ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

- ಹೊಟ್ಟೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ ನಂತರ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಭಾರದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡದಂತಿದ್ದರೆ ಒಳಿತು.

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ:

- ಹರ್ನಿಯ ಔಷಧಗಳಿಂದ ವಾಸಿಯಾಗುವಂಥದಲ್ಲ. ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸುಲೀಸಾಗಿ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಭಾರ ಎತ್ತಬಾರದು; ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯಬಾರದು.

ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಹಾಸಿಗೆ ಪಥ್ಯ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ●

(ಮುಂದಿನ ಭಾಗ: ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಮತ್ತು ಲ್ಯಾಪ್ರೊಸ್ಕೋಪಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ)

ಹೋಮಿಯೋಪತಿ

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ

● ಡಾ॥ ವಿಮಲ ರಮೇಶ್

ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿ ಸುಮಾರು 200 ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಪುರಾತನವಾದದ್ದು. ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ತತ್ವ ಮಂಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೊದಲು ಸ್ಥಾಪಕರಾದ ಡಾ॥ ಹ್ಯಾನಿಮನ್‌ರವರು 3-4 ದಶಕಗಳಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಮೂಲತಃ ಅಂದಿನ ಅಲೋಪತಿ ವೈದ್ಯರಾಗಿದ್ದ ಅವರು ಆ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ವೈಪರೀತ್ಯವಾದ ಗುಣಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಖಂಡಿಸಿ, ರೋಗಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾದ, ನೋವಿಲ್ಲದ, ಸುಲಭವಾದ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ದೊರಕಿಸಬೇಕೆಂಬ ಮಹದಾಸೆಯಿಂದ ಈ ಹೊಸಪದ್ಧತಿ ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿದರು.

ಇದರ ಮೂಲ ತತ್ವವೆಂದರೆ, "ಸದೃಶವಾದದ್ದನ್ನು ಸದೃಶದಿಂದಲೇ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು" ಎಂದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸದೃಶ ಚಿಕಿತ್ಸಾಪದ್ಧತಿ ಅಥವಾ Law of Similars ಎಂದೂ ಹೇಳುವುದುಂಟು. ಈ ತತ್ವದ ಪ್ರಕಾರ ಯಾವ ವಸ್ತುವಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆಯೋ ಅದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿನ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ತೊಂದರೆಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಉಂಟಾಗಿರುತ್ತವೆಯೋ ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದಾಗ ಆ ಅನಾರೋಗ್ಯವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ" ಎಂದು.

ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ಅದರ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸಿನ ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿಯ ಮೇಲಿನ ಔಷಧೀಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

• ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯಲ್ಲಿನ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ವಸ್ತುವಿನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತಲೂ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಪ್ರಮಾಣವೇ ಹೆಚ್ಚು. ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಔಷಧಿ ವಸ್ತುವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆಲ್ಲ ಆ ಔಷಧಿಯ ಗುಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿ ವಸ್ತುವಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಷ್ಟೂ ಆ ಔಷಧಿಯ ಗುಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಡಾ॥ ಸ್ಯಾಮ್ಯುಯಲ್ ಹಾನಿಮನ್‌ರವರು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಬಹಳಷ್ಟು ದಿನನಿತ್ಯದ ಬಳಕೆಯ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿನ (ಜರ್ಮನಿ ಹಾಗೂ ಅಮೆರಿಕ) ದೇಶದ ಮೂಲದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನಾವು ಬಳಸುವ ಕೆಲವೊಂದು ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾಗೂ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯಲ್ಲಿನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಈಗ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಮೊದಲಿಗೆ, ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚಿನ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ತಿನಿಸಿನ ರುಚಿವರ್ಧಕವಾದ-

ಈರುಳ್ಳಿ (Allum Cepa)



ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗೆ ಒಳಪಡುವ ಅಂಗಾಂಶಗಳು: ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು, ಕಣ್ಣುಗಳು, ನರಗಳು ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಸಹ.

ಸುನಿತಾ 10 ವರ್ಷದ ಬಾಲಕಿ. ಅವಳಿಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಶೀತವುಂಟಾಗಿ ಮೂಗು ಸೋರುವಿಕೆ, ಗಂಟಲುಕೆರೆತ ಹಾಗೂ ಒಡೆದ ಧ್ವನಿ ಉಂಟಾಗಿ ಬಹಳ ಮುಜುಗರವಾಗಲಾರಂಭವಾಯಿತು. ಆದರೆ ಆಗ ಮಳೆಗಾಲ. ಸುನೀತಾ ಒಂದು ದಿನವೂ ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆದಿರಲಿಲ್ಲ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9 ಗಂಟೆಯಿಂದ ಸಂಜೆ 4ರವರೆಗೂ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದಳು. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಅವಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರ ಶೀತವಾದದ್ದಾದರೂ ಹೇಗೆ?

ಈ ರೀತಿಯ ಒಮ್ಮೊಂದೊಮ್ಮೆ ಬರುವ ಹಾ[...] ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಬರುವ ಶೀ[...] ಆ್ಯಲಿಯಂ ಸಿಪ ಅಂದರೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಸಿದ್ಧೌಷಧ. ಶಿ[...]ದಿಂದಾಗಿ, ಮೂಗು ಸೋರುವಿಕೆ, ಗಂಟಲುಕೆ[...] ಜೋರಾಗಿ ಸೀನು ಬರುವುದು ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣ[...] ನೀರು, ತಲೆಭಾರ ಈ ಶೀತದ ಲಕ್ಷಣಗ[...] ಮೂಗಿನಲ್ಲಿನ ದ್ರವವೂ ಸಹ ಉರಿಯಾಗುವ [...] ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿನ ನೀರು ಮ[...] ಧಾರಾಕಾರವಾಗಿ ಸುರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮರು[...] ಮಾತನಾಡುವ ಧ್ವನಿ ಒಡೆದಂತೆ ಅಥವಾ ಕಟ್ಟಿದ[...]

> **ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯಲ್ಲಿನ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ವಸ್ತುವಿನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತಲೂ ಔಷಧೀಯ[...] ಗುಣಗಳ ಪ್ರಮಾಣವೇ ಹೆಚ್ಚು, ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಔಷಧಿ ವಸ್ತುವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ[...] ಆ ಔಷಧಿಯ ಗುಣಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.**

ಆಗುವುದು. ನಾಭಿಯಿಂದ ಬರುವ ಒಣಕೆ[...] ಗಂಟಲುನೋವು, ಎದೆಯ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋ[...] ಭಾರವಾದ ಉಸಿರಾಟ ಇವೆಲ್ಲ ಕಾಣಿಸಿದಾಗ[...] ಸಹ ಈ ಔಷಧಿಯಿಂದಲೇ ಗುಣ.

ಈ ರೀತಿಯ ಶೀತವು ಮನೆಯ ನ[...] ಗೋಡೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಹ[...] ತ್ರಾಸದಾಯಕವಾಗಿದ್ದು ಹೊರಗಿನ ಗಾಳಿ[...] ನಿಂತಾಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಹಾಗೂ [...] ಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಇನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತೇವದಿಂದ ಕ[...] ತಣ್ಣನೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬರುವ [...] ಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಲಕ್ಷಣವಾದ [...] ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಎದೆನೋವು, [...] ಇವುಗಳಿಗೂ ಸಹ ಈ ಔಷಧಿ ಕೊಡಬಹುದು[...]

ನರಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ, ಎಲ್ಲೇ [...] ನರಗಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾದಾಗ ಉದಾ: ಚೂಪಾದ ಆ[...]ಗಳಿಂದ ಗಾಯವಾದಾಗ, ಅಥವಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿ[...]ನಂತರ ಉಂಟಾಗುವ ನರಗಳ ಬೇನೆಗೂ[...] ಇದನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಆ್ಯಲಿ ಸಿಪ, ರಾಮಬಾಣವಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಔಷಧಿ ನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿರಬೇಕು ಗೂ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇಂತಹ ರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸುನೀತಾಳಿಗೆ ಶೀತದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಯಿತು ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕಿಲ್ಲವಷ್ಟೆ.

ಆ್ಯಲಿಯಂಸಿಪದ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಟಿಪ್ಸ್:

ಈರುಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನು ವಿನೇಗರ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿನ ಕಲೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಈರುಳ್ಳಿ ಜಜ್ಜಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳ ಮೇಲೆ ತಕ್ಷಣ ಲೇಪಿಸಿದರೆ, ಬೊಬ್ಬೆ ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಳ್ಳುಳ್ಳಿ (Allium Sativum)



ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯಲ್ಲಿ ಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಸ್ಯಾ ರಿಗಳಿಗಿಂತ ಮಾಂಸಾ ರಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪ ೋಗವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಶೋಧನೆಯಿಂದ ಕಂಡು ಂದಿದೆ.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು: ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಕರುಳುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಹುದು.

ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು: ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಫ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಯಾಗುವ ಕೆಮ್ಮು, ಕಫ ಹೊರಹಾಕಲು ಕಷ್ಟ ವಾಗುವಿಕೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಫದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಎದೆನೋವು, ಕೊಳೆತ ವಾಸನೆಯ ಕಫ ಈ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೂ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧ. ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಅತಿ ತಣ್ಣನೆಯ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಮೈಯೊಡ್ಡಿದಾಗ ಬರುವಂತಹ ಮೇಲಿನ ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಕ್ಷಯರೋಗಕ್ಕೂ ಈ ಔಷಧಿ ಬಳಸ ಬಹುದು.

ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ, ಅತ್ಯಂತ ಹಸಿವು, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದ ಲಾವಣೆಯಾದರೂ ಅಜೀರ್ಣವಾಗುವಿಕೆ (ಮುಖ್ಯ ವಾಗಿ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ) ಹಾಗೂ ನಾಲಿಗೆ ಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಪನೆಯ ಉರಿಯೂತಗಳುಂಟಾಗಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ ಗಳಿಗೂ ಬಳಸಬಹುದು.

ಪೃಷ್ಠದಲ್ಲಿ ನೋವು, ಸೊಂಟ ಹಾಗೂ ತೊಡೆ ಸಂದಿಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ನೋವುಂಟಾದಾ ಗಲೂ ಸಹ ಈ ಔಷಧಿ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಯಾವುದೇ ರೋಗಲಕ್ಷಣವೇ ಆಗಲಿ, ಸರಿ ಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ನೀಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ರೋಗಿ ಗುಣ ಹೊಂದುವನು.

ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಔಷಧ ವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ರುವ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಅವನಿಗೆ ಔಷಧ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಶುಂಠಿ (Zingiber)



ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗೆ ಒಳ ಪಡುವ ಅಂಗಗಳು: ಜೀರ್ಣಾಂಗ ಗಳು, ಜನ ನಾಂಗಗಳು, ಶ್ವಾಸ ಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ತೊಂದರೆ ಗಳು ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಗಳು.

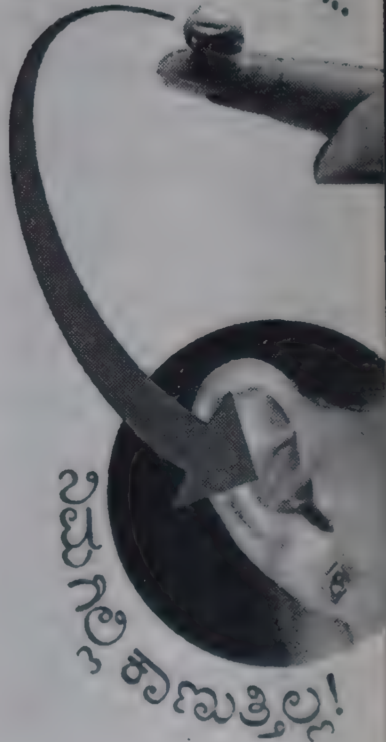
28 ವರ್ಷದ ಮಂಜುನಾಥ ರಜೆಗಾಗಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಮುಂಬೈಗೆ ಹೊರಟಿದ್ದರು. ಒಬ್ಬರೇ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಮಾರ್ಗ ಮಧ್ಯ ತಿನ್ನಲು ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ನೀರನ್ನು ತನ್ನೊಡನೆ

ಶ್ರವಣ ಸಾಧನ

ನಿಮ್ಮ ಶ್ರವಣದ ಗುಣವೇ ನಮ್ಮ ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆ. ಆದರೂ ನಿಮ್ಮ ಬಾಹ್ಯ ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ನಿಲುವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಡೆಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಜಗತ್ತಿನ ಶ್ರೇಷ್ಠ ದರ್ಜೆಯ ಸೀಮನ್ಸ್‌ರವರ ಕಿವಿಯ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಕಿವಿಯ ನಾಳದ ಒಳಗೆ ಅಳವಡಿಸುವ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದಾಗ ನಿಮಗಲ್ಲದೆ ಬೇರಾರಿಗೂ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ವಿಶೇಷ ಧ್ವನಿ ಸಾಧನಗಳು, ಅದರ ಬಗೆಗಿನ ಜ್ಞಾನ, ಉದ್ಯೋಗ ಪರಿಣತಿ ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನದ ಜೋಡಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಬೇರೆ ಯಾವ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲೂ ಗುಣಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ, ನಂಬಬಲ್ಲ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಶ್ರವಣ ಆರೈಕೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆಂದು ನಾವು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ.

''ಶ್ರವಣ ಮಾಂದ್ಯತೆಯಿಂದ ಜೀವನದ ಮೂಲಭೂತ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದಿರಿ.''



ಡಾ. ಸತ್ಯಾ ರನ್ನ ™

ಶ್ರೇಯ ಹಿಯರಿಂಗ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್

ಇಂದಿರಾನಗರ: 4/77, 13ನೆಯ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಹೆಚ್.ಎ.ಎಲ್. 2ನೆಯ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು-08. **ದೂರವಾಣಿ: 527 3311, 527 3211**

ಜಯನಗರ: 73, 30ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಪವಿತ್ರ ಹೋಟೆಲ್ ಪಕ್ಕ, ಜಯನಗರ 4ನೆಯ ಬ್ಲಾಕ್, ಬೆಂಗಳೂರು-11. **ದೂರವಾಣಿ: 635 5055/56/57**

ಸದಾಶಿವನಗರ: 381, 13ನೆ ಕ್ರಾಸ್, ಅಪ್ಪರ್ ಪ್ಯಾಲೆಸ್ ಆರ್ಚ್ಡ್ಸ್, ಸದಾಶಿವನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು. **ದೂರವಾಣಿ: 3318037/38/39**

Web: www.shreyaclinic.com **Email:** info@shreyaclinic.com

ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರಯಾಣ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ನೀರು ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು.

ಅರ್ಧದಾರಿ ಸವೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮಂಜುನಾಥ್ ಅಸ್ವಸ್ಥಗೊಂಡಂತೆ ಅವರಿಗೆ ಭಾಸವಾಯಿತು. ಅವರು ಅನುಭವಿಸಿದ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ ಹೀಗಿತ್ತು:

ತಿಂದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಇರುವುದು, ಅಜೀರ್ಣವಾದಾಗ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬರುವ ತೇಗು, ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾರವಾದ ಅನಿಸಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಂತೆ ಹಾಗೂ ಗುಡುಗುಡು ಸದ್ದಾಗಲು ಶುರುವಾಯಿತು. ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಶುರುವಾಗಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಭೇದಿಯಾಗಲು ಶುರುವಾಯಿತು. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಯಾತನೆ ಶುರುವಾಗಿ ''ಯಾವಾಗ ಮನೆ ಸೇರುವೆನೋ'' ಎಂದು ಯೋಚಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಈ ರೀತಿ ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಶುರುವಾದ ಈ ತೊಂದರೆ ಅಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು, ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ್ದರಿಂದಲೇ ಎಂದು ಊಹಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೇಕಿಲ್ಲ.

ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಅಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಕಂಡರೆ ಶುಂಠಿ ಸಿದ್ಧೌಷಧ.

ಗುಣವಾಗದೆ ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದಿರುವ ಅತಿಸಾರ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ರೋಗಕ್ಕೂ ಸಹ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಜ್ವರದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಉಂಟಾದ ಮೂತ್ರಕಟ್ಟುವಿಕೆ ಅಥವಾ ತೀವ್ರ ದುರ್ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪಾರದರ್ಶಕವಲ್ಲದ ಮೂತ್ರ, ಇವುಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮೂತ್ರದ್ವಾರದಿಂದ ಸೋಂಕಿನ ದ್ರವ ಸೋರುವಿಕೆ, ಆಗಾಗ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಉರಿ ಹಾಗೂ ಚುಚ್ಚುವಂತಹ ನೋವು ಈ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೂ ಶುಂಠಿ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಇಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗಕ್ಕೂ ಈ ಔಷಧಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಆಸ್ತಮಾದಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ, ಕೆಮ್ಮು ಹಾಗೂ ವಿಪರೀತ ಕಫ ಉತ್ಪಾದನೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ಇಂಗು (Asafotida)

ಮನೆಮದ್ದಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇಂಗಿನ ಬಳಕೆ ನೀವು ನೋಡಿರಬಹುದು. ಎಳೆಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಳುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಜ್ಜಿಯರು ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿರಬಹುದೆಂದು ಇಂಗನ್ನು ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಹಚ್ಚುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಸುಮಾರು ಇದೇ ರೀತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗಾಗಿ ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಇಂಗನ್ನು ನಾವು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ.

ವಾಯುಪ್ರಕೋಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು, ಭಾರ, ತೇಗು ಬರುವಿಕೆ, ಈ ಔಷಧಿಯ ಬಳಕೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವುಂಟಾಗಿ ಅತಿಸಾರವುಂಟಾಗುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಗುದದ್ವಾರದ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೆಲ್ಲಾ ಒತ್ತಡದ ಅನುಭವ ಇರುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಆಳವಾದ ವ್ರಣ (deep ulcers) ಗಳುಂಟಾಗಿ ಕೀವು ರಕ್ತ ಸೋರುವಿಕೆಗೂ, ಮೂಳೆಯು ಕೊಳೆಯುವಿಕೆ, ಕೀವುಸ್ರಾವ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅತ್ಯಂತ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ನಿದ್ದೆಗಳಿಲ್ಲದ ರಾತ್ರಿಗಳನ್ನು ರೋಗಿಗಳು ಕಳೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಪಕ್ಷ ಈ deep ulcers ಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಮೈ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಗುಣ ಪಡಿಸಿದ್ದಾದರೆ ಆ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನರಗಳ ಉರಿಯೂತ ಅಂದರೆ, ನರಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ನಡುಕ, ಸೂಜಿಯಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಿದ ಅನುಭವ, ಆತಂಕ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅಸಫೋಟಿಡದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಕರ್ಪೂರ (Camphora)

ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಶೀಘ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದರಿಂದ ಈ ಔಷಧಿ ಕುರಿತ ಪ್ರಯೋಗದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಪೂರ್ಣ ವಿವರಣೆ ದೊರಕುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಅವುಗಳು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದವು ಎಂದು ಡಾ॥ ಹ್ಯಾನಿಮನ್ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಈ ಔಷಧಿ ನೀಡಬೇಕಾದರೂ ಸಹ ಪುನಃ ಪುನಃ ಇದನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಕಂಡುಬಂದ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ...ದೇಹವೆಲ್ಲಾ ಮಂಜಿನಂತೆ ತಣ್ಣಗಾದುದು ಹಾಗೂ ನಾಡಿಮಿಡಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದು. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಾವು collapse condition ನಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ದೇಹ ಥಂಡಿಯಾಗುವ ಇನ್ನಿತರ ಸಂದರ್ಭಗಳೆಂದರೆ...

- ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ
- ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ
- ಮನಸ್ಸು ಅತ್ಯಂತ ಉದ್ವೇಗಗೊಂಡಾಗ (ಆತಂಕ)
- Epileptic fits ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಂಕುಚಿತ ಹಾಗೂ ವಿಕಸನಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ.
- ಕಾಲರಾ ರೋಗದ ಮುಂದುವರಿದ ಸ್ಥಿತಿ.

ಕರ್ಪೂರ ಔಷಧಿಯ ಒಂದು ಅತ್ಯಂತ ವಿಚಿತ್ರ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ...ದೇಹವು ಎಷ್ಟೇ ತಣ್ಣಗೆ ಮಂಜಿನಂತೆ ಕೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಯಾವುದೇ ವ[illegible] ಹೊದಿಕೆ ಬೇಕೆನ್ನಿಸದೇ ಇರುವುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಶೀತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಯೋಗಿಸಬಹುದಾದ ಔಷಧಿ ಇದು. ಚ[illegible] ಯಾಗುವುದು, ಸೀನು ಬರುವುದು, ಮೂಗು ಸೋ[illegible] ವುದು ಹಾಗೂ ಉರಿಯಾಗುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ಶೀ[illegible] ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹವಾಮಾನದ ಶೀಘ್ರ ಬದಲಾ[illegible] ಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ.

ಕಾಲರಾ ರೋಗದ ರೋಗಲಕ್ಷಣ[illegible] ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯಲ್ಲಿನ ಅನೇಕ ಔಷಧಿಗ[illegible] ಕರ್ಪೂರ ಸಹ ಒಂದು. ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗ[illegible]

- ಬಿಳಿನೀರಿನಂತಹ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ
- ಬಹಳಷ್ಟು ಸಾರಿ ಭೇದಿಯಾಗುವಿಕೆ
- ಅತ್ಯಂತ ಆಯಾಸ
- ಮೀನ ಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯು ಹಿಡಿತ
- ದೇಹವಿಡೀ ದಣಿವು
- ಕುಸಿಯುವಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹು[illegible]

ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗದೆ ಕಟ್ಟಿರುವ ಸಂದ[illegible] ದಲ್ಲಿಯೂ ಕರ್ಪೂರ ಔಷಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ, ಎದೆನೋವು, ಪ[illegible] ಉಬ್ಬಸ ಜೋರಾಗಿ ಬರುವ ಒಣಕೆಮ್ಮು, ಜೋ[illegible] ಎದೆಬಡಿತ, ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೊಳಗಾದ ಮನಸ್ಸಿನ[illegible] ಗಳಿದ್ದಾಗ ಪ್ರತಿ 5 ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕರ್ಪೂ[illegible] ವನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ, ಅತ್ಯಂತ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಪ್ರ[illegible] ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡು ಆತಂಕದಿಂದ ಹೊರಬರು[illegible] ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಔಷಧಿ ತಗುಲಿದರೂ ಚೇ[illegible] ಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಕೊರಳಿನ ಕೆಳಭಾಗ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇ[illegible] ದಲ್ಲಿ ನೋವು, ಜೋಮು ಹಿಡಿಯುವಂ[illegible] ವುದು ಆ ಭಾಗದ ನರಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಹಾಗೂ[illegible] ಗಾಗುವ ಅನುಭವ ಇದ್ದಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹ[illegible]

ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಶಬ್ದ, ಸ್ನಾಯುಹಿಡಿತ, ಉ[illegible] ನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ collapsing stage ನಲ್ಲಿರುವ ರೋ[illegible] ಕರ್ಪೂರ ಜೀವದಾನ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ತ[illegible] ಲಾರದು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಸಣ್ಣ ಪೊಟೆನ್ಸಿಯಲ್ಲಿ (ಕಡಿಮೆ[illegible] ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಈ ಔಷಧಿಯು ಮ[illegible] ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ನಾಮಗೊಳಿಸಬ[illegible]

ವಿಳಾಸ: ಡಿ-11, ಟೈಪ್-4, ಬ್ಲಾಕ್-IV, ಏಕತಾವಿಹಾರ್, ನ್ಯೂಮುಂಬಯಿ-400 61[illegible]

ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ

— ಸೃಜನ —

ಪಾರಿಜಾತ

ಪಾರಿಜಾತ ಎಂದೊಡನೆ ಷ್ಣ, ರುಕ್ಮಿಣಿ ಹಾಗೂ ತ್ಯಭಾಮೆಯರ ಕಥೆ ನಪಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲೂ ಾರಿಜಾತವೆಂದು ರೆಯಲ್ಪಡುವ ಇದರ ಉಲ್ಲೇಖ ಪುರಾಣ, ಕಥೆ, ಾವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ದೇವರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಿಯವಾದದ್ದರಿಂದ ಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೇವಸ್ಥಾನ ಗಳ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಪಾರಿಜಾತದ ಿಡ ಬೆಳೆಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಪಾರಿಜಾತವು ದೊಡ್ಡ ಪೊದೆಯಂತೆ ಇಲ್ಲವೇ ಸಣ್ಣ ಾತ್ರದ ಮರದಂತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕಾಂಡದ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಎಲೆಯ ಂಕುಳಲ್ಲಿ ಹೂಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಬಿಳಿಯ ಹೂಗಳ ತೊಟ್ಟು ಕೆಂಪಗಿರುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಪರಿಮಳದಿಂದಾಗಿಯೇ ಪರಿಚಿತವಾಗಿರುವ ಪಾರಿಜಾತವು ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಅರಳಿ ಸುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಪ್ರಸನ್ನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಉಪಯೋಗಗಳು-

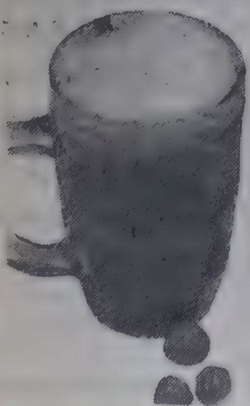
- ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ದದ್ದುಗಳುಂಟಾದಾಗ ಎಲೆ ಮತ್ತು ತೊಗಟೆಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ನವೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ನರಳುವವರಿಗೆ ಎಲೆಯ ರಸ ಕುಡಿಸುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.
- ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ರಸದಲ್ಲಿ ಎಲೆ ಮತ್ತು ತೊಗಟೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ತಲೆಗೂದಲು ಉದುರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪಾರಿಜಾತದ ಬೀಜವನ್ನು ಅರೆದು ತಲೆಗೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಸಮಯ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಪಾರಿಜಾತದ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪಾರಿಜಾತದ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಎಲೆಯ ರಸ ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮ ಫಲ ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹುಳಕಡ್ಡಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಪಾರಿಜಾತ ಬೀಜದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆಸ್ತಮಾದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಎಲೆಯ ರಸ ಇಲ್ಲವೇ ತೊಗಟೆಯ ಪುಡಿಯಿಂದ ತಯಾರಿ ಸಿದ ಕಷಾಯ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜಂತುಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪಾರಿಜಾತ ಎಲೆಯ ರಸ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಕಣ್ಣುರಿ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಗಾಗಿದ್ದಾಗ ಪಾರಿಜಾತ ಹೂವುಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಊತರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಒಣಗಿದ ಎಲೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಸಬೇಕು.
- ಸಯಾಟಿಕಾದಿಂದ ನರಳುವವರಿಗೆ ಪಾರಿಜಾತದ ಎಲೆಗಳ ರಸ ಇಲ್ಲವೇ ಕಷಾಯ ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮವಾದುದು.
- ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದವರಿಗೆ ವಿಷಹರವಾಗಿ ಪಾರಿಜಾತದ ಎಲೆಗಳ ರಸ ಕುಡಿಸಬೇಕು.
- ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಭೇದಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಎಳೆಯ ಎಲೆಗಳ ರಸ ಕುಡಿಸಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ಪಾರಿಜಾತ ಪುಷ್ಪ ಹಲವು ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಕವಾಗಿದೆ. •

● ಡಾ.ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ.

ದಾಹ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳು

ಬೇಸಿಗೆ ಬಂತೆಂದರೆ ವಿಪರೀತ ದಾಹ. ಏನು ಕುಡಿದರೂ ಸಮಾಧಾನವಾಗದ ಸ್ಥಿತಿ. ಜೇಬು ಬೆಚ್ಚಗಿದ್ದವರು ತಂಪು ಪಾನೀಯ ಕುಡಿದರೆ, ಬಡವರು-ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದವರು ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿದು ದಾಹ ಹಿಂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಈ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅದೆಷ್ಟು ಹಿತಕರ?



ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದಾಹ ಹಿಂಗಿಸಲು, ಹಿಂದೆಂದೂ ಕಂಡರಿಯದಷ್ಟು ಬಗೆಯ ದಾಹ ಹಿಂಗಿಸುವ ದ್ರವಗಳಿವೆ. ಬೇಸಿಗೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 'ನಿಮಗ್ಯಾವ ಡ್ರಿಂಕ್ ಬೇಕು?' ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ, ನಮಗೇ ತೋಚದಷ್ಟು ಹೆಸರುಗಳು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಹಾದು ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಡಯಟ್ ಕೋಕ್ ಅಥವಾ ರೆಗ್ಯುಲರ್ ಕೋಕ್?

ಸಾದಾ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಸ್ಕಿಮ್ಡ್ ಮಿಲ್ಕ್?

ಮಿನರಲ್ ನೀರು ಅಥವಾ ಸಾಧಾರಣ ನೀರು?

ಕಾಫಿ (ಸಕ್ಕರೆಯುಕ್ತ) ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿಯ ಶುಗರ್‌ಕ್ಯೂಬ್‌ಯುಕ್ತ ಕಾಫಿ?

ಡಬ್ಬದ ಜೂಸ್ ಅಥವಾ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ?

ಸಾಫ್ಟ್ ಡ್ರಿಂಕ್ ಅಥವಾ ಹಾಟ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್?

ಯಾವುದು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ?

ಈ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

● ''ಹಾಲೊಂದೇ ಅಮೃತ, ಮಿಕ್ಕಿದ್ದೆಲ್ಲ ಹಾಲಾಹಲ''-ಎಂಬರ್ಥದ ಹಲವು ಹೇಳಿಕೆಗಳಿವೆ. ''ಹಾಲೊಂದೇ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಆಹಾರ'' ಎಂಬ ಮಾತಿದೆ. ಆದರೆ ಪೂರ್ಣ ಹಾಲು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲದು. ಇದರಲ್ಲಿರುವ saturated fatನಿಂದ ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ತಡೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 4 ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಮಾತ್ರ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ತೂಕದ ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ. ಆದರೆ, ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಅಳೆಯುವ ರೀತಿ-ಪ್ರತಿಶತ ಕ್ಯಾಲೊರಿಯ ಲಭ್ಯತೆ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದಾಗಿ ಎಷ್ಟು-ಎಂಬುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ 48% ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು ಹಾಲಿನ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶದಲ್ಲಿವೆ. 'Low fat' ಅಥವಾ '2%' ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡ 34% ಕಾಲೊರಿ ಅದರ ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲೇ ಅಡಕವಾಗಿದೆ. ಕೇವಲ ಸ್ಕಿಮ್ಡ್ ಮಿಲ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕನಿಷ್ಠವಾದ 5%ನಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಬರುವಂತದ್ದಾಗಿದೆ.

ಅದಕ್ಕೇ, ಇದೀಗ 'ಸ್ಕಿಮ್ಡ್ ಮಿಲ್ಕ್' ಮಾಡರ್ನ್ ಯುಗದ ಜನರ ಮೊದಲ ಆಯ್ಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೊರಿ, ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೂ ಹಾಲಿನಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ದೊರಕುವ ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಎಗಳು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವಷ್ಟೇ ಇದೆ.

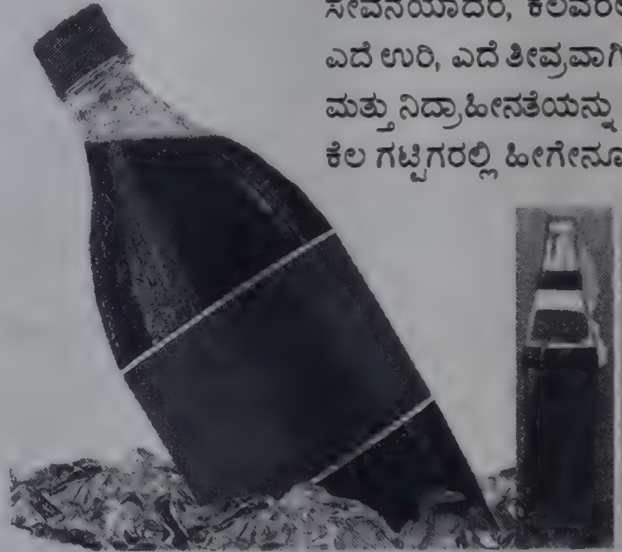
'ಕಾಫಿ' ಇಲ್ಲದೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಬೆಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಯ ಮೀರತೊಡಗಿದರೆ ಹಲವರಿಗೆ ತಲೆನೋವು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಕಾರಣ ಕಾಫಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ

ಉಂಟು ಮಾಡುವ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಅಥವಾ ದ
ಆದರೆ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಅಮೆರಿ
ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಾಫಿಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕು
ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ
ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

''ತಾಳವಿಲ್ಲದೆ ಹೃದಯ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳು
ಸ್ತನದ ಗಡ್ಡೆಗಳು, ಮೂತ್ರಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸ
ಕಾಫಿಯ ಅತಿ ಸೇವನೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲ
ಎಂದರು.

● ದಿನಕ್ಕೆ 4 ಲೋಟಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ
ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ''ಕೆಫೆನಿಸಂ'' ಎಂಬ ತೊ
ಕಾಣುತ್ತದೆ.

● 100 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಕೆಫಿನ್‌ಗಿಂತ
ಸೇವನೆಯಾದರೆ, ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಭೇದಿ, ತಲೆನೊ
ಎದೆ ಉರಿ, ಎದೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳು
ಮತ್ತು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲ
ಕೆಲ ಗಟ್ಟಿಗರಲ್ಲಿ ಹೀಗೇನೂ ಆಗದಿರಬಹುದು



● ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಹೃದಯಖಾಯಿಲೆ, ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿ
ರೋಗಿಗಳು-ಕಾಫಿಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಅಲ್ಪ ಪ್ರ
ದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

● ಕಾಫಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಟೀ ಕಷಾಯದಲ್
ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ನಷ್ಟು ಮಾತ್ರ 'ಕೆಫಿನ್' ಇರು
ಇದು ಕಾಫಿಯ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ.

ಹಾಲು, ಕಾಫಿಯ ನಂತರ ಈಗ
ಪಾನೀಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವಲೋಕಿಸೋಣ.

ಒಂದು ಜೋಕಿದೆ. ಅಮೆರಿಕಾ
ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುವ 'ಇಂಧನ' ಯಾವುದ
ಯಾರಾದರೂ ಕೇಳಿದರೆ ಹಲವರು 'ಪೆಟ್ರೊ
ಎನ್ನಬಹುದು. ಅದು ಅರ್ಧಸತ್ಯ. ಮತ್ತೊ
ಉತ್ತರವೆಂದರೆ ಅದು 'ಕಾರ್ಬೊನೇಟೆಡ್'
ಪಾನೀಯಗಳು.

ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನಂತೆ, ಅಲ್ಲಿಯ
ಮನುಷ್ಯ ವರ್ಷಕ್ಕೆ '482.2' ಕ್ಯಾನ್‌ಗಳಷ್ಟು
ಪಾನೀಯ ಕುಡಿಯುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಹೆ

ಡಸು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸೇರಿ ಹೇಳುವ ಲೆಕ್ಕ! ರನ್ನು ಅವರು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ೆ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡುತ್ತೀರಿ. ಅವರು ಕೇವಲ ರ್ಷಕ್ಕೆ) 41 ಗ್ಯಾಲನ್‌ನಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ನೀರನ್ನು ವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಶ್ಚರ್ಯವಾದರೂ ಇದು ಸತ್ಯ.

ಹಾಗಾದರೆ, ಈ ಮೃದು ಪಾನೀಯಗಳು ಷ್ಟೊಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠವೇ?

ಸಿಹಿಯಾದ ಈ ಸೋಡಾಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನನುಕೂಲ ಅಂಶಗಳು ಖಂಡಿತಾ ಇವೆ. ಈ ಮೃದು ಾನೀಯಗಳು ನಿಜಕ್ಕೂ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗ ಲ್ಲವು.

ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಔನ್ಸ್‌ಗೆ ೂರು ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟಿದೆ. ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಶಕ್ತಿಯ ುತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಬಲ್ಲುದಾದರೂ, ಸೋಡಾದೊಡನೆ ೂಡಿದಾಗ ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಸಬಲ್ಲ ಟಮಿನ್ 'ಬಿ' ಸತ್ವ ನಾಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಂತಹ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ 'ಕ್ಯಾಲೋರಿ' ಜಾಸ್ತಿ ಬಿದ್ದರೂ, ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ, ುತ್ತೆ ಊಟದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಜೇಬು ಖಾಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಣ್ಣಿನ ತಾಜಾರಸ

ಶುದ್ಧನೀರನ್ನು ಎಷ್ಟು ಕುಡಿದರೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಳಿತೇ. ಅದರ ಜೊತೆ, ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸ ಅತ್ಯಂತ ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕವಾದ ಪಾನೀಯವಾಗು ತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ, ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆವ ರಸ, ಅದರ ಪೌಡರ್, ಫ್ಲೇವರ್, ಬಣ್ಣ ಇತ್ಯಾದಿ ಬಳಸಿ ಮಾಡುವ ಪಾನೀಯಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರೇಷ್ಠ.

ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜ, ಉಪಯುಕ್ತ ಪೇಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಹಾನಿಯೂ ಇಲ್ಲ.

ಬಾಟಲಿ ನೀರು

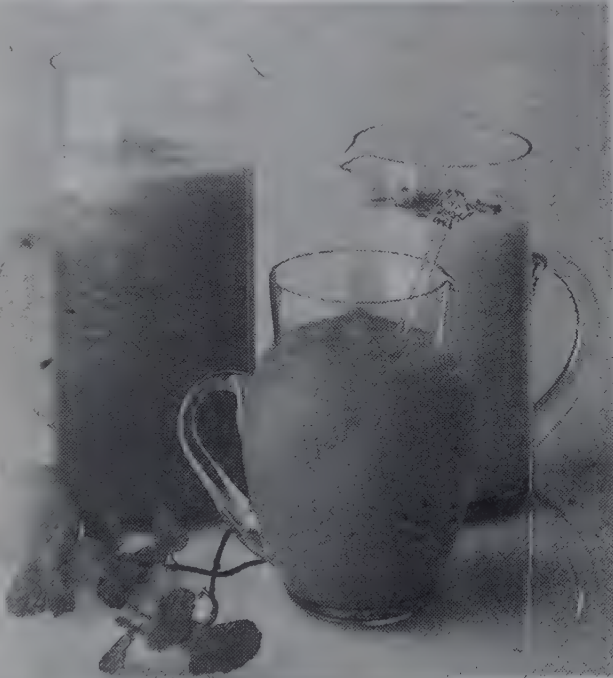
ಈಗಾಗಲೇ, ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವಂತಹ ಬಾಟಲಿ ನೀರು ಇತರೆ ನೀರಿಗಿಂತ ಸ್ವಚ್ಛವೇನಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಯಾವ ಕಂಪನಿಯಿಂದಲೂ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸರ್ಕಾರ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಇಡೀ ಭಾರತ ದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆ ಪ್ರಮಾಣೀಕರಿಸಿದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಿದ ಕಂಪನಿಯಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ಆ ಮಟ್ಟದ ವಾತಾವರಣ ಕಲ್ಪಿಸಿ ಬಾಟಲಿಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಬೇಕೆಂದರೆ, ಗ್ರಾಹಕನಿಗೆ ಅದನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವ ಚೈತನ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಕೆಲವು ವಿತರಕರು. ನಮ್ಮದೇ ಹೀಗೆಂದುಕೊಂಡರೇ?

1986ರಲ್ಲಿ 280 ಮಿಲಿಯನ್ ಗ್ಯಾಲನ್‌ಗಳಷ್ಟು ಬಾಟಲಿ ನೀರನ್ನು ಅಮೇರಿಕನ್ನರು ಬಳಸಿದರು. ಆದರೆ 'consumer report' ಪತ್ರಿಕೆಯ ತನಿಖೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಇದು ಇತರೆಡೆ ದಕ್ಕುವ ನೀರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ್ದೇನೂ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ!!

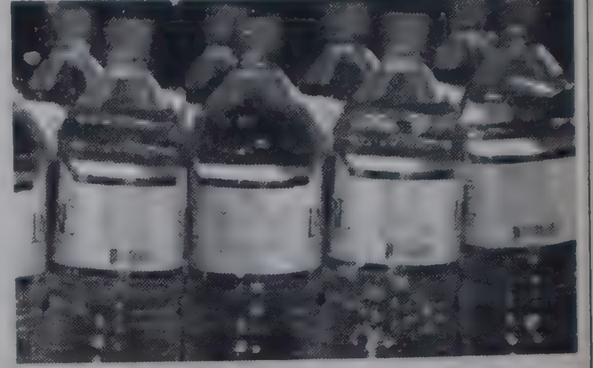
ಇಂತಹ ಬಾಟಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 3 ವಿಧಗಳಿವೆ.

ಮಿನರಲ್ ವಾಟರ್: ಇದರಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ, ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಜೊತೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ 500/ಮಿಲಿಯನ್ ಕಣಗಳಷ್ಟು ಮಿನರಲ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಕಾರ್ಬೋನೇಟೆಡ್ ವಾಟರ್: ಇದರಲ್ಲಿ ಹಲವು ಗ್ಯಾಸ್‌ಗಳು ಕರಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದೊಂದು ರೀತಿಯ Fizzy drink. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವು ಫ್ಲೇವರ್ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸುವುದೂ ಉಂಟು.



ಕ್ಲಬ್ ಸೋಡಾ: ಕೃತಕ ಕಾರ್ಬೋನೇಟೆಡ್ ನೀರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಮಿನರಲ್‌ಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಬಳಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಗುಣಮಟ್ಟ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡರೆ



ಯಾವುದೂ ಸರಿ, ಫಿಲ್ಟರ್ ನೀರು ಸಿಕ್ಕರೆ, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆ ಬೇಕಿಲ್ಲ.

ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ, ಪಾನೀಯ ಗಳನ್ನು ಅಳೆಯುವುದಾದರೆ, ವಿವರ ಹೀಗಿದೆ:

ಪಾನೀಯ		ಕ್ಯಾಲೊರಿ
1) ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಾಲು	-	150
2) ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲು	-	86
3) ಎಳನೀರು	-	552
4) ದ್ರಾಕ್ಷಿರಸ	-	155
5) ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ	-	111
6) ಟೊಮೆಟೊ ರಸ	-	42
7) ಕೋಲ (12 ಔನ್ಸ್)	-	151
8) ಡಯಟ್ ಕೋಲ (12 ಔನ್ಸ್)	-	2
9) ಡಬ್ಬದ ದ್ರಾಕ್ಷಿರಸ	-	112
10) ರೆಗ್ಯುಲರ್ ಬೀರ್ (12 ಔನ್ಸ್)	-	146
11) ಹುಳಿ ವಿಸ್ಕಿ (3 ಔನ್ಸ್)	-	100
12) ಬಿಳಿ ವೈನ್ ($3^1/_2$)	-	70

ಇಷ್ಟು ತಿಳಿದ ನಂತರ ಆಯ್ಕೆ ನಿಮ್ಮದು.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಇಂದಿರಾ ಡೆಂಟಲ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್, ಅಶೋಕ ರೋಡ್, ಚರ್ಚ್ ವೃತ್ತ, ತುಮಕೂರು-1.

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಇದೇಮೊದಲು



ಆಪರೇಷನ್ ಇಲ್ಲದೆ ಅಡಾಶಯ ತೊಡ್ಡು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ರಕ್ತ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಕೇವಲ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಗ್ಯಾರಂಟಿ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ.



ಒಮ್ಮೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

ಮದುವೆಗಿಂತ ಮುಂಚೆ ಮತ್ತು ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಬರುವ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ಹಸ್ತಮೈಥುನ, ದೋಷ, ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಖಲನ, ಮೂತ್ರಉರಿ, ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಣು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರುವಿಕೆ, ಹೆಂಗಸರ ಹಳೆಯ ಅಲ್ಸರ್, ಚರ್ಮ ಕಪ್ಪಾಗಿರುವಿಕೆ, ಗುಳ್ಳೆಗಳು, ಕಜ್ಜಿ, ನವೆ, ಸಿಫ್ಲಿಸ್, ತಿಂಡಿ, ಎಗ್ಸಿಮಾ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಳೇ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಡಾ|| ಕುಮಾರ್ ಇವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ, ಯಾವುದೇ ಚರ್ಮ ರೋಗವನ್ನು ಹಾಗೂ ಶರೀರವನ್ನು ದಪ್ಪ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಗ್ಯಾರಂಟಿ ಔಷಧಿ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ.

Contact: Phone No. 2296506

RE-LIFE # 5/1, C.K.C. Garden, 2nd Main Road, 2nd Cross, Bangalore-27.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಸ್ಮಯಗಳು

ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು!

ಸಿ.ಹೆಚ್.ಜಿ! 'ಕಂಜೆಸ್ಟಿವ್ ಹಾರ್ಟ್ ಡಿಸೀಸ್' (Conjestive Heart Desieas) ಈ ರೋ
ಸೋಂಕಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೋಗ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ವೈದ್ಯರು ನಾನಾ
ರೀತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಎಕೋ ಕಾರ್ಡಿಯಾಗ್ರಫಿಗಳ ಮೂಲಕ ಪರೀ
ಮಾಡಿಯೇ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬೇಕಿತ್ತು.

ಆದರೆ ಇದೀಗ ಕೇವಲ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕವೇ ನೇರವಾಗಿ ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಈ
ರೋಗವನ್ನು ಮತ್ತು ರೋಗ ತೀವ್ರತೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದು. ಅಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತ
ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಹೃದಯದಕವಾಟುಗಳಲ್ಲಿ ಪಿ.ಎನ್.ಪಿ. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆಯೇ ಅಥವಾ ಕುಗ್ಗು
ದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿ ಸುಲಭ ವಾದ ಈ ಪರೀ
ಯಿಂದಾಗಿ ರೋಗಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡಿಸ ಬಹುದು. ಈ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕೇವಲ 15 ನಿಮಿಷ ಸಾಕು.

ಕಾರ್ಡಿಯೊ ಕ್ಯೂ: ಹೃದಯ ಮಿತ್ರ

ಕಾರ್ಡಿಯೋ ಕ್ಯೂ (Cardio-Q) ಇದು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಉಪಕರಣವೆಂಬುದು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಉಪಕರಣವು ಹೃದಯ ಮಿತ್ರನಿದ್ದಂತೆ. ಈಸೊಫಾಜಿಯಲ್ ಡಾಪ್ಲರ್ ಮಾನಿಟರ್ (Esophageal Doppler Monitor) ಎಂದು ವೈದ್ಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ಉಪಕರಣವು ಹೃದಯವು ಯಾವ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು, ರೋಗಿಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಅದರ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ ಹೇಗಿದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ರೋಗಿಯ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸುಧಾರಣೆಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಈ ಉಪಕರಣವು ಅತಿನಿಖರವಾಗಿ ವರದಿ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ತೀವ್ರ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ರೋಗಿಗಳ ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಈ ಉಪಕರಣವು ಆದಷ್ಟೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ, ರೋಗಿಯು ಹೆಚ್ಚು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಇದು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವ ದಿನಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ರೋಗಿಯ ಜೇಬಿಗೂ ಕತ್ತರಿ ಏಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮರೆವಿಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ!

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ 'ಮರೆವು' ಎಂಬುದು, ರೋಗವಲ್ಲದ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪೇಚಿಗೀಡು ಮಾಡುವಂತಹ ಪ್ರಾಣ ಸಂಕಟದ (ಅ) ರೋಗವಿದು. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ 40 ದಾಟುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆ 'ಮರೆವು' ಎಂಬ ಅಗೋಚರ ಮುಸುಕು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಇದೀಗ ಅಮೇರಿಕದ ಸೀಯಾರ್ಡಲ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ವೈದ್ಯ ತಜ್ಞರು 'ಟೆಸ್ಟೊಪಿರೈನ್' ಹಾರ್ಮೋನು ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೆಲವು 'ಮರೆವು' ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಅದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಪ್ರತಿಫಲ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

50 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಮರೆವಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸುಮಾರು 6 ವಾರಗಳ ಕಾಲ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಈ 'ಟೆಸ್ಟೊಪಿರೈನ್' ಹಾರ್ಮೋನು ಔಷಧಿಯನ್ನು ನೀಡಿದರೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಲ್ಲಿನ ರಕ್ತಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚುಗೊಂಡು ಇದರ ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಡಾ. ಎಂ. ಸೋರಿಯಾರವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಮೂಳೆ ಸವೆತ: ಹೆಂಗಸರು ಇನ್ನು ಭಯಪಡಬೇಕಿಲ್ಲ

ಬಹಳಷ್ಟು ಹೆಂಗಸರನ್ನು ಕಾಡುವ ಯಾತನೆಯ ರೋಗವೆಂದರೆ, 'ಮೂಳೆಸವೆತ' ರೋಗ. ಈ ರೋಗ ಪೀಡಿತರಿಗೆ ಹಾಲು ಸತ್ವಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೆಂಗಸರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಪ್ಯಾರಾಥೈರಾಯ್ಡ್ (Parathyroid Hormone -PTH (ಮೂಳೆ ಸವೆತ ತಡೆಗಟ್ಟುವಂತಹ ರೋಗನಿರೋಧಕ) ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ಆಸ್ಟಿಯೋಫೇರೋಸಿಸ್‌ರೋಗ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಇದೀಗ ಅಮೆರಿಕದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧಗಳ ಸಂಸ್ಥೆಯು, ಈ ಪ್ಯಾರಾಥೈರಾಯ್ಡ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿ, ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದೆ. ಆಸ್ಟಿಯೋಫೇರೋಸಿಸ್ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲಿ ಬೆಂಡಾದ ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರು ಈ ನವೀನ ಹಾರ್ಮೋನು ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ, ಅವರ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಹೊಸ ಜೀವಾಣುಗಳು ಸಹ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿವೆ ಎಂಬುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕೊಂದು ಹೊಸ ಮದ್ದು!

ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರ ಬದುಕಿ
ಪ್ರಾಣಾಂತಕವಾಗಿರುವ ಏಡ್ಸ್ ಎಂಬ ಮಾರ
ರೋಗಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಔಷಧಿಯೊಂದನ್ನು ಕಂಡ
ಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆಯಂತೆ.

ವಿರೀಡ್ (Viread) ಏಡ್ಸ್ ರೋ
ನಿರ್ಮೂಲನಕ್ಕೆ ನೀಡಲಾಗುವ ಔಷಧಿಗ
ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬಹ
ದಂತೆ. ಈ ಔಷಧಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತ ಕೆ
ಸಮಯದ ನಂತರ, ರಕ್ತ ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಸೇ
ಕೊಂಡಿರುವ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ವೈರಸ್ ಸೂ
ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಅವು ಮತ್ತ
ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದಂತ

ಪ್ರತಿದಿನ ಕೇವಲ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆ ಮಾ
ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವನೆ
ಹೊಸತರಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳೆಸುವಿಕೆ, ವಾಕರಿ
ವಾಂತಿ.... ಮುಂತಾದ ಕೆಲವು ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾ
ಗಳುಂಟಾದರೂ ಅವುಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದ
ಯೇನಾಗುವುದಿಲ್ಲವಂತೆ, ಕ್ರಮೇಣ ಈ ಔ
ಧಿಯು ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಹಾ
ಪರಿಣಾಮಗಳು ದೂರವಾಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಕ್ಯಾ
ಫೋರ್ನಿಯಾದ 'ಜೂಲಿಯಸ್ ಸೈನ್ಸ
ಆಫ್‌ಫಾಸ್ಪರ್‌ನೆಟ್' ಎಂಬ ಔಷಧಿ ತಯಾ
ಸಂಸ್ಥೆಯು ತಯಾರಿಸಿರುವ ಈ ಔಷಧಿಯ
ಅಮೆರಿಕದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳ ಒಕ
ಟವು, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಬಳಕೆಗೆ ಅಂಗೀಕರಿಸಿದೆ.
ಔಷಧಿಯು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟುವು
ಅಲ್ಲದೆ, ಪಿತ್ಥ ಕೋಶಗಳ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾ
ಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಆ ಹೊಸ ಔಷಧಿ
ಮತ್ತೊಂದು ಮಹತ್ವ

ಎಂದರೇನು?

ದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒರಟಾದ ಶಬ್ಧ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮೂಗು ಮತ್ತು ತೆರೆದಿರುವ
ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಡುವುದು ಎಂದರ್ಥ.

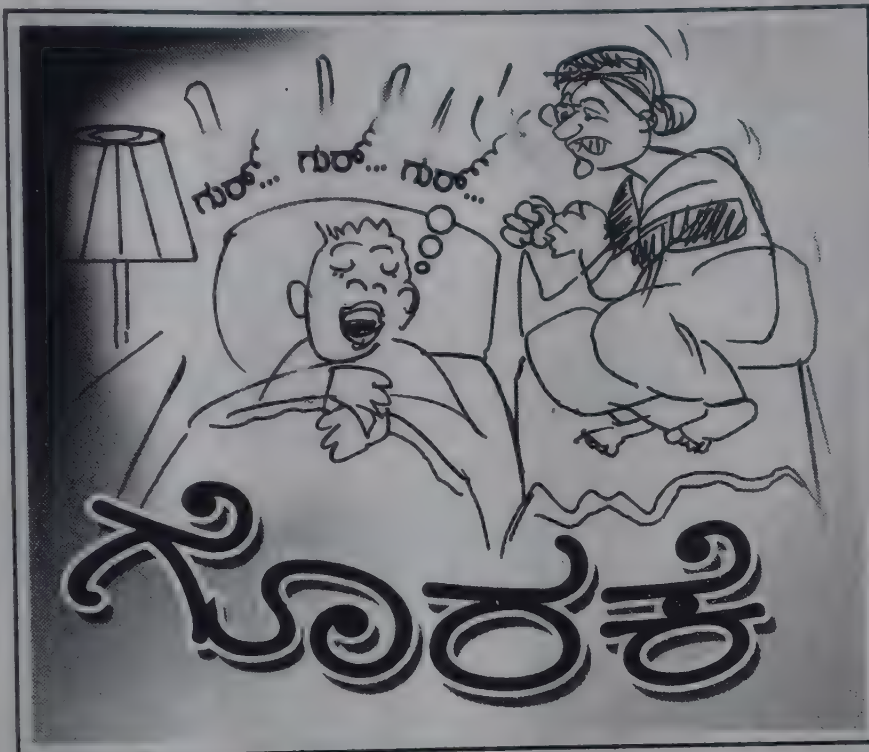
ೂರಕೆ ಗಂಟಲಲ್ಲಿರುವ ಕಿರುನಾಲಗೆಯ (UVULA) ಕಂಪನದಿಂದ
ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವುದು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ
ುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸು ವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಗೊರಕೆ
ಯುವಾಗ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು
ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಸಿದರೆ
ಮ್ಮೆ ತಾನು ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯು
ದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.

ೂರಕೆ ಹೊಡೆಯುವುದು ನಿದ್ದೆಯ
ಭಾಗವೆಂದೂ, ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯ
ೂ ಹಲವಾರು ಶತಮಾನ
ದ ಎಲ್ಲರೂ ನಂಬಿದ್ದರು. ಆದರೆ
ಕೆಯಿಂದ ಏನೇನು ತೊಂದರೆ
ಆಗಬಹುದೆಂದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ
ದೆ.

ೂರಕೆಯ ಶಬ್ದ ಕೇಳುವವನಿಗೆ
ಕೋಪತರಿಸಿ ಅವನಿಂದ ಏನ
ರೂ ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಅಮೆರಿ
ಟೆಕ್ಸಾಸ್ ರಾಜ್ಯದ ಜಾನ್‌ವೆಸ್ಲಿ
ಯುದ್ಧ ಯೋಧ ಹೋಟೆಲಿ
ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಅತಿಥಿ
ನ್ನು ಬಂದೂಕಿನಿಂದ ಸುಟ್ಟು ಸಾಯಿಸಿದ್ದ.

'ಜಾರ್ಜ್' ಕಾಟ್ಲಿಸ್ ಎಂಬಾತ
ರಿಕದ ಮೂಲ ನಿವಾಸಿಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ,
2ರಲ್ಲಿ The Breath of Life ಎಂಬ
ಕ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದ. ಅದರಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ
ಲಕ ಉಸಿರಾಡುವುದರಿಂದ ಗೊರಕೆ
ುತ್ತದೆ. ಈ ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುವು
ಎಂದು ಅದರಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದ.
ರೆ ಕಾಟ್ಲಿಸ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಯಲ್ಲದ ಕಾರಣ
ನ್ನು ಯಾರೂ ನಂಬಲಿಲ್ಲ. ಗೊರಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು ನಮ್ಮ
ಶದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪಟ್ಟಿ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳದ್ದು.

ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಇದು ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಯಾರು ಉತ್ತರಿಸಿದರು ಎನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ
ಲಂಬಿಸಿದೆ. ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವನೆ? ಅಥವಾ ಅವನ/ಅವಳ ಹಾಸಿಗೆ
ಾತಿಯೆ? ಎಂದು ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವವನ ಜೊತೆ ಮಲಗಿದವರನ್ನು
ಸಿದಾಗ ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ದ್ವಿಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಶೇಕಡಾ 15 ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯು
ನೆ ಎನ್ನುವವರನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಅವರು ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ
ದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ನಾನು ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ
ನ್ನುವವರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 15 ಮಂದಿ ನಿದ್ರಾ ಸಮಯದ ಅರ್ಧಭಾಗ ಗೊರಕೆ
ೂಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.



ಗೊರಕೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ತೊಂದರೆದಾಯಕವಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವವರಿಗಿಂತ ಅವರ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಮಲಗುವವರಿಗೆ ಆಗುವ ತೊಂದರೆ ಅಪಾರ. ಇದರಿಂದಾದ ಅನರ್ಥಗಳು ಹೇಳಲಾಗದಷ್ಟು, ಗೊರಕೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಇಲ್ಲಿವೆ ಕೆಲವೊಂದು ಸಲಹೆ-ಸೂಚನೆಗಳು....

ಡಾ. ಜಿ.ಎಸ್.ಫಾಲಾಕ್ಷ

ಮೇಲಿನ ಪಟ್ಟಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಪುರುಷರು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಮಂಜಸವಾದ ವಿವರಣೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಬಹುಶಃ ಪುರುಷರಲ್ಲಿರುವ 'ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್' ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥವಿರಬಹುದು. ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿ ಸ್ತ್ರೀಯರೂ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆಂದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡುತ್ತಾರೆ, ಕೆಲವರಂತೂ ನಂಬುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಗೊರಕೆ ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಕೂಡ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಗೊರಕೆಯಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು

1. **ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುವುದು:** ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ಗೊರಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಮುಂದುವರಿದ ನಂತರ ಉಸಿರಾಡುವಿಕೆ ಪೂರ್ಣ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಗೊಗ್ಗರ ಶಬ್ದ ಉಂಟಾಗಿ ಏದುಸಿರು ಬಿಟ್ಟು ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳ ನಂತರ ಪುನಃ ಉಸಿರಾಡುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಗೊರಕೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪಕ್ಕ ಮಲಗಿದವರಿಗೆ ಇದು ಭಯ ತರಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ ಗೊರಕೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವಷ್ಟು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅನುಭವವಾಗಿ ಹಗಲು ಸಮಯ ತೂಕಡಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವ ವೇಳೆ ಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ಕೋಪ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೂ ಅಪಾಯ ಉಂಟು.

2. **ರಕ್ತದೊತ್ತಡ :** ಗೊರಕೆ ಜೊತೆಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ತಲುಪುವ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನ ತೊಂದರೆ, ಹೃದಯ ರೋಗ ಮತ್ತು ಇತರೆ ರಕ್ತನಾಳದ ತೊಂದರೆ ಸಹ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

3. **ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು:** ಗೊರಕೆಗೆ ತುತ್ತಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದುಗುಡ, ಖಿನ್ನತೆ, ವಿನಾಕಾರಣ ಅತಿ ಕೋಪ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇದರಿಂದ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಮತ್ತು ಅವನ ಸಂಸಾರದವರಿಗೂ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

4. **ಸಾಮಾಜಿಕ ತೊಂದರೆ:** ಮದುವೆ, ಗೃಹಪ್ರವೇಶ ಮುಂತಾದ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ನಿದ್ದೆ ಕೆಡಿಸಿ ಶಿವರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣೆ ಮಾಡಿಸಲು ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವ ಒಬ್ಬನೇ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಕು.

5. **ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನ:** ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನದ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಗೊರಕೆಯೂ ಒಂದು. ಇದರಿಂದ ಪತಿ-ಪತ್ನಿ ದೂರಾಗಬಹುದು.

ಗೊರಕೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು

1. **ಪುರುಷ:** ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಪ್ರಕಾರ ಇದು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಿಂತ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.
2. **ಸ್ಥೂಲಕಾಯ :** ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರಲ್ಲಿ ಗೊರಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಡ್ಡಡ್ಡ ಬೆಳೆದಂತೆ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಎಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ಕೊಬ್ಬು ಕತ್ತಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗಿ ಕತ್ತು ದಪ್ಪವಾಗಿ ಗೊರಕೆ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
3. **ಅಲರ್ಜಿ:** ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ನೆಗಡಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಗೊರಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಬಹುದು.
4. **ಮೂಗು ಗಂಟಲಿನ ತೊಂದರೆ :** ದೇಹದ ಈ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ, ಮಾಂಸ ಬೆಳೆಯುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೂ ಗೊರಕೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
5. ಇದು ಅನೇಕ ಅಪರೂಪದ ರೋಗಗಳಿಂದಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಸಂಶೋಧಕರ ಹೆಸರು	ದೇಶ	ಒಟ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆ	ಶೇ. ಪುರುಷರು	ಶೇ. ಸ್ತ್ರೀ
ಲುಗರೇಸಿ (1980)	ಇಟಲಿ	5713	40	28
ನೋರ್ಟನ್ (1983)	ಕೆನಡಾ	279	86	57
ಮೊಂಡಿನಿ (1983)	ಇಟಲಿ	1898	24	14
ಕೊಸ್ಕೆನ್‌ವು (1985)	ಫಿನ್ಲೆಂಡ್	7511	9	4
ಡುನ್ (1985)	ಕೆನಡಾ	2001	71	51
ಸ್ಪಾಡ್ಲಿಂಗ್ (1990)	ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್	890	10	-
ವಿಗ್ಗಿನ್ಸ್ (1990)	ಅಮೆರಿಕಾ	360	34	18
ಬ್ಲಿವೈಸ್ (1991)	ಅಮೆರಿಕಾ	1409	40	15
ಎಂಗ್ (1993)	ಅಮೆರಿಕಾ	1255	44	28
ಬಿಯರ್‌ಪಾರ್ಕ್ (1995)	ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯ	294	10	-
ಒಲ್ಸನ್ (1995)	ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯ	441	52	-
ಜಾನ್ಸನ್ (1995)	ಸ್ವೀಡನ್			
	ಡಿಸ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್	2202	5	3
	ಬೆಲ್ಜಿಯಂ	-	-	-
ಸೂಟಹ್ (1998)	ಅಮೆರಿಕಾ	289	32	-
ಕೀನಸ್ (1998)	ಕೆನಡಾ	437	27	-



"ಮಗಾ, ಯಾವತ್ತು ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯೋ ಕಡೆ ಕಳ್ಳತನಾ ಮಾಡಬಾರದು, ಅಪಾಯ ತಿಳಿಕೋ."

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

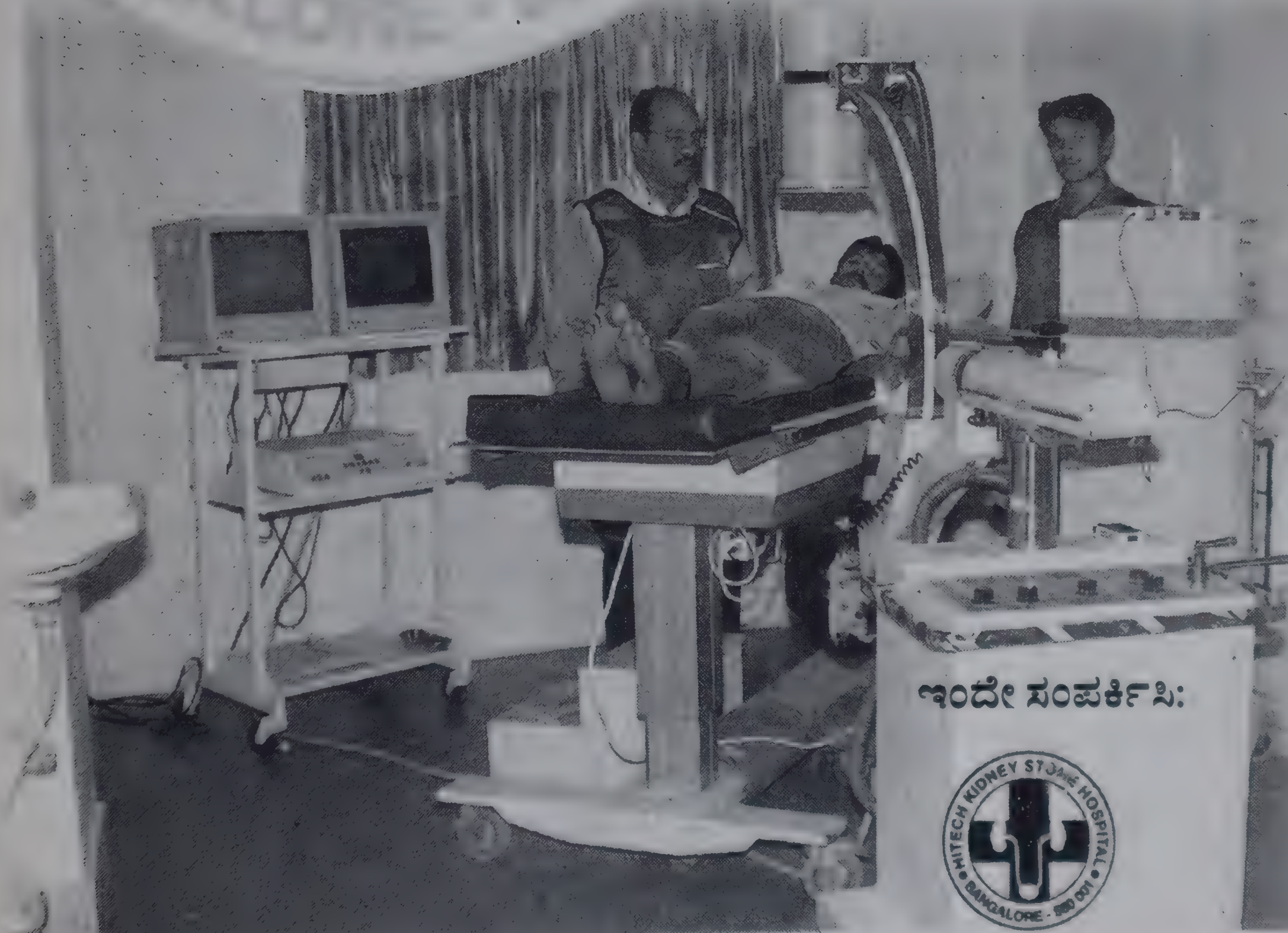
1. **ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ:** ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ಗಂಟಲುಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದು ಇದು ಗೊರಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು.
2. **ತೂಕ ತಗ್ಗಿಸುವುದು:** ದಪ್ಪ ದೇಹ ಗೊರಕೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುವಿಕೆ ಎರಡಕ್ಕೂ ಕಾರಣ. ತೂಕ ತಗ್ಗಿಸ ಸಹಾಯಕಾರಿ.
3. **ಮಲಗುವುದು:** ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿದರೆ ಗೊರಕೆ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಮಲಗಿದಾಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಮಲಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
4. ಇತರೆ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಗೊರಕೆ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಖ್ಯ. (ಉದಾಹರಣೆಗೆ:

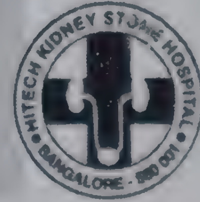
ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ:
ಮನೋತಜ್ಞರು, ಎಚ್.ಎ.ಎಲ್. ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ವಿಮಾನಪುರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 17



- ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಹಲವು ಸಲ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುತ್ತಾ ಇರಿ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸೋಂಕು ತಗುಲದೆ ಇರಲು ಆಗಾಗ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಳು ಅಥವಾ ಮತ್ತೇನಾದರೂ ಬಿದ್ದಾಗ ಕೈಯಿಂದ ಉಜ್ಜುವ ಬದಲು ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ನೀವು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಮೇಕಪ್ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಂದಂದೇ ಅದನ್ನು ತೀರಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ತೆಗೆಯುತ್ತಾ ಇರಿ. ನೀವು ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗೆಗೂ ಗಮನವಿರಲಿ.
- ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಜಾಗರಣೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಕ ನಿದ್ದೆಯಿಂದಾಗಿಯೂ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣ ಬೀರುತ್ತದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಗನುಸಾರ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ಖರಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಬಳಸುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅತ್
- 40 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮೇಹದಂತಹ ರೋಗಗಳ ಉಪಟಳ ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿಯೂ ಕಣ್ಣುಗಳ ತೊಂದರೆ ಉ ಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು ಆಗಾಗ ಶಾ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು.
- 2-3 ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳ ಪ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಕಿಡ್ನಿ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರನಾಳದ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದೆ ಲಿಥೋಟ್ರಿಪ್ಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ನುರಿತ ವೈದ್ಯರಿಂದ ತೆಗೆಯಲಾಗುವುದು.





HITECH KIDNEY STONE HOSPITAL

Lithotripsy Center

6/7, Cresent Road Cross, Kumar Park East,
Behind Sindhi High School, Bangalore - 560 001.
Tel: 2207113, 2207114
(Near Shivananda Circle)

ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಉರಿ

ನಮು ಬಿಟ್ಟು:

ನಮ್ಮ ದೇಹ ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಹಲವಾರು ವ್ಯರ್ಥ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರವೂ ಒಂದು. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೋಡಿಯಂ, ಕ್ಲೋರೈಡ್, ರಂಜಕ, ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಮಗ್ನೀಶಿಯಂ, ಯೂರಿಯಾ, ಅಮೋನಿಯಾ, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಲ್ಪಾಂಶಗಳು - ಇವೆಲ್ಲ ಇರುತ್ತವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ವ್ಯರ್ಥ ಪದಾರ್ಥವೆಂದು ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಮೂತ್ರ ಸ್ಟೆರೈಲ್ ಆಗಿರುವ ದ್ರವವೆನ್ನಬಹುದು.

> ಸ್ತ್ರೀಯರು ಯಾವತ್ತೂ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಒಳಗೆ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯಬಾರದು. ಆಗಿಂದಾಗ ಮೂತ್ರಕೋಶವನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಬಹುಕಾಲ ಸಂಗ್ರಹವಿದ್ದರೆ ಅದು ಅಲ್ಲಿ ಸಾಂದ್ರಗೊಂಡು ಸೋಂಕಿಗೆಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಕಾಯಿಲೆಗೀಡಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮನುಷ್ಯನ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೀವು, ನೆತ್ತರು, ಅಲ್ಬುಮಿನ್ (ಇದು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಪದಾರ್ಥ) ಸಕ್ಕರೆ ಇವಿಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಇತರ ಹಲವಾರು ಅಸಾಧಾರಣ ಪದಾರ್ಥಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭ ತಾಳಿದ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಪುಷ್ಕಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ತ್ರೀಯೊಬ್ಬಳು ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ತಾಸುಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಮೂತ್ರದ ಪ್ರಮಾಣ ಸುಮಾರು 1500 ಸಿ.ಸಿ.ಗಳಷ್ಟು.

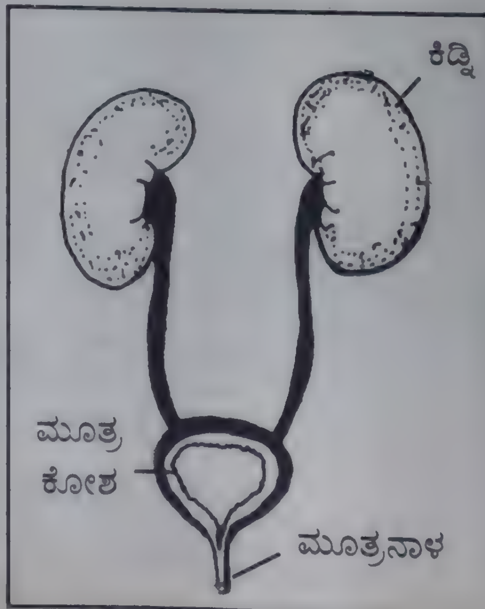
ಯಾರೇ ಆಗಲಿ, ಯಾವತ್ತೂ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಒಳಗೆ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯಬಾರದು. ಆಗಿಂದಾಗ ಮೂತ್ರಕೋಶವನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಬಹುಕಾಲ ಸಂಗ್ರಹವಿದ್ದರೆ ಅದು ಅಲ್ಲಿ ಸಾಂದ್ರಗೊಂಡು ಸೋಂಕಿಗೆಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ದುರ್ವಾಸನೆ : ಮೂತ್ರ ಸಾಂದ್ರಗೊಂಡಾಗ ಗಬ್ಬುವಾಸನೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ಬಹಳ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆಯೆಂದರೆ ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದರ್ಥ. ಇನ್ನು ಬಣ್ಣದ ಬಗ್ಗೆ ನೋಡುವುದಾದರೆ-

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಒಣ ಹುಲ್ಲಿನ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕಾಯಿಲೆಗೀಡಾದಾಗ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಜ್ವರದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಾಂದ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಕಾಯಿಲೆಗೀಡಾದಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸರಾ..ವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆಯೆಂದರೂ ಐದು ಗ್ಲಾಸುಗಳಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ ಬೆವರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.

ನೀರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಾಗಲಿ, ಬೇರೆ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಾಗಲಿ ನಾವು ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 2000 ಸಿ.ಸಿ



* ರುವೆಂಕ

ಗಳಷ್ಟು ದ್ರವಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆ ರೀತಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ...ವಾಗಿ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹೊರದೂಡಬಲ್ಲೆವು.

ಉರಿ: ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಕುಳಿತಾಗ ಉರಿದಂತೆನಿಸುವುದು ಸ್ತ್ರೀಯ... ಒಂದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಮೂತ್ರನಾಳಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ... ರೀತಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವಾಗ ಉರಿತದ ಭಾವನೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಮೂತ್ರನಾಳ ಸೋಂಕಿಗೀಡಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆ:-

ಮೊದಲನೆಯದು - ಮೂತ್ರನಾಳದ ಮೇಲ್ಭಾಗ ನಂಜಿಗೆ ಗುರಿ...ವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಿಡ್ನಿಗಳು, ಮೂತ್ರಕೋಶ, ಯೂರೆಟರ್‌ಗಳಿಗೆ ಸೋ... ತಗುಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೆಯದು - ಮೂತ್ರನಾಳದ ಕೆಳಭಾಗ ಸೋಂಕಿಗೆ ಗುರಿ...ವುದು. ಕೆಳಭಾಗವೆಂದರೆ ಮೂತ್ರಕೋಶವನ್ನು ಜೋಡಿಸುವ ಭಾಗ... ಮೂತ್ರವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಹೊರಭಾಗದವರೆಗೆ ಎಂದರ್ಥ.

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಮೂತ್ರನಾಳದ ಕೆಳಭಾಗ ಸೋಂಕಿಗೀ...ತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮೂತ್ರನಾಳದ ಉದ್ದ ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದು ... ಕಾರಣ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಅವಳ ಯೋನಿ, ಮಲದ್ವಾರಗಳು ಮೂತ್ರನಾಳ... ಹತ್ತಿರ - ಹತ್ತಿರವಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಸೋಂಕುಗಳೂ ಇದಕ್ಕೆ ತಗಲುತ್ತಿ...

ಯೋನಿ ಸೋಂಕು: ಯೋನಿಗೇನಾದರೂ ಸೋಂಕಿದ್ದರೆ, ಅದು ... ನಾಳಕ್ಕೂ ಬಲು ಬೇಗ ಹರಡಿ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವಾಗ ನೋವು, ... ಭಾವನೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ... ಬೇಕೆನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆ ರೀತಿ ಹೋದಾಗಲೂ ತುಸು ತುಸುವೇ ... ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ರತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೀಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ... ಸೋಂಕಿಗೀಡಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಫಂಗಸ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಸೋಂಕು : ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಸುತ್ತಮುತ್ತ... ಅಥವಾ ಬಾವು ಇದ್ದು ಯೋನಿಯಿಂದ ಬಿ... ವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಫಂಗಸ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸ... ನಿಂದುಂಟಾದುದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಫಂಗಸ್ ನಂತರ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೋಂಕ...ತ್ತದೆ. ಬಿಳಿಸೆರಗಿನಿಂದಾಗಿ ಮೂತ್ರನಾಳದ ಬ... ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಫಂಗಸ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸೋಂಕಾಗಿದ್ದ...ರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಬೇಕು. ಅದು ನಿಜ ಎನ... ಖಾತ್ರಿಯಾದರೆ ಆ್ಯಂಟಿ ಫಂಗಲ್ ವೆಜಿನಲ್ ಟ... ಅಥವಾ ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ... ಫಂಗಲ್ ಕ್ರೀಮ್ ಬಳಸಬೇಕು.

ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ...

...ನಿದರ ಗುಟ್ಟು ?

...ದರೆ - ಫಂಗಸ್ ಸೋಂಕಿಗೋಸ್ಕರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದು ... ವಾಸಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಗಂಡನೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಬಾರದು. ಆ ರೀತಿ ...ದರೆ ಅವನಿಗೂ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅವನಿಗೆ ತಗುಲಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ, ಒಂದು ...ಇವಳಿಗೆ ವಾಸಿಯಾದರೂ ಆನಂತರ ಮತ್ತೆ ಅವನಿಂದ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ...ಯವಿದೆ.

...ನಿತ್ಯ ರತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಹೆಣ್ಣಾದರೆ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗೆ ಹೇಳಿ, ಗಂಡನಿಗೂ ...ಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.

...ಸುಖರೋಗಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ : ಮೂತ್ರ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಉರಿ ...ತ್ತಿದ್ದು ಮೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಹಸಿರು-ಹಳದಿ ಸ್ರಾವದಂಥದ್ದು ಹೊರಸೂಸು ...ರೆ, ಅದು ಸುಖರೋಗದಿಂದಾಗಿ ಅಂಟಿದ ಸೋಂಕೆಂದು ಅನುಮಾನಿಸ ...ದು.

...ಹೀಗೆ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬರುವ ಸೋಂಕು ಟ್ರೈಕೋಮೊನಿಯಾಸಿಸ್. ...ಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಏನೆಂದರೆ Metronidazole ಅಥವಾ Tinidazole ...ಥ ಆ್ಯಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೆಲ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಒಂದು ಕೋರ್ಸ್ ...ಸಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿಯರಿಬ್ಬರೂ ...ರ್ಸ್ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

...ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ರತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸದಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

...ಮುಟ್ಟು ನಿಲುಗಡೆಯಾದ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ: ಮುಟ್ಟಂತ್ಯವಾದ ನಂತರ ಹಾರ್ಮೋನು ...ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಯೋನಿ ಶುಷ್ಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದ...ದಾಗಿ ಅವಳಿಗೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಭಾಗ ...ಉರಿಯುತ್ತಿರುವಂತೆ, ತುರಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗಬಹುದು.

...ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಬಹುದು - ಆಯಿಂಟ್‌ಮೆಂಟ್, ...ಮ್, ಹಾರ್ಮೋನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.....ಹೀಗೆ ಯಾವುದು ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುತ್ತದೋ ಅದು.

...ಒರಟು ರತಿಯಿಂದಾಗಿ: ರತಿಗೆ ಮುನ್ನ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರೇರೇಪಣೆ ಇರದಿದ್ದರೆ ...ವು ಅವಳಿಗೆ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇರದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ...ೋನಿ ಒದ್ದೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಂಡ ಒರಟು ರತಿಗೆ ...ಡಗಿಕೊಂಡರೆ ಅವಳ ರಹಸ್ಯಾಂಗ ಉಜ್ಜುವಿಕೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿ, ಗಾಯವಾಗಿ, ...ೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉರಿಯಬಹುದು.

...ಅದಕ್ಕೇ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರೇರೇಪಣೆ ಲಭಿಸಿ ಯೋನಿ ತೇವವಾಗದ ಹೊರತು ...ಡ ರತಿಗೆ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

...ಸಾಬೂನಿನ ಬಳಕೆ: ಕೆಲ ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮ ಗುಪ್ತಾಂಗವನ್ನು ಅತಿ ಎನ್ನುವ ...ಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದು, ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಪದೇ ಪದೇ ಸಾಬೂನು ...ಚ್ಚುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

...ಸಾಬೂನಿನಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮೈಗೊಗ್ಗದೆ ...ೂಥಿಯಿರದ ಸಾಬೂನು ಬಳಸಿದಾಗ ಹೀಗಾಗುವುದುಂಟು) ಮೂತ್ರ ...ರದ ಬಳಿ ಉರಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಜನನೇಂದ್ರಿಯಕ್ಕೆ ಸಾಬೂನನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ತಕ್ಷಣವೇ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು, ಸಾಬೂನು ಚಿಕ್ಕಿ, ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಳಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದಿಗೂ ಸಲ್ಲದು. ಕೆಲ ಬಗೆಯ ಸಾಬೂನುಗಳು ನಿಮಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ತಕ್ಷಣವೇ ಆ ಬ್ರಾಂಡನ್ನು ಕೈ ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಬ್ರಾಂಡಿನ ಮೃದು ಸಾಬೂನನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. •

(ಮುಂದಿನ ಕಂತು: ಮೂತ್ರದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ)

ಏಡ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀಯರು

ಏಡ್ಸ್‌ರೋಗ ಕಂಡದ್ದು ಕಳೆದ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಒಂದು ವೈರಸ್ ಜೀವಿ ಎಂಬುದೂ ಪತ್ತೆಯಾಯಿತು. ರೋಗ ಪತ್ತೆಯಾಗಿ ಇಂದಿಗೆ 20 ವರ್ಷಗಳಾದವು. ಈ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನ ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೇ ಜನ ಮರಣ ಹೊಂದಿರುವರು. ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯೇನಿಲ್ಲ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಏಡ್ಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಂಸ್ಥೆ ಕಳೆದ 2001ರ ಅಕ್ಟೋಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಭಾರತದಲ್ಲಿರುವ ಒಟ್ಟು ಏಡ್ಸ್‌ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 29,007. ಇವರಲ್ಲಿ ಪುರುಷರು 22023 ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀಯರು 6984. ಅಂದರೆ ಪುರುಷರ ಸಂಖ್ಯೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಿಂತ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆಂದೂ ಅನಿಸುತ್ತದೆ.

ಏಡ್ಸ್‌ರೋಗದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಅದೇ ತೆರನಾದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಜ್ವರ, ಸೊರಗುವಿಕೆ, ಭೇದಿ, ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳ ದಾಳಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು. ಇದೆಲ್ಲ ಸರಳ ಎಂದರೂ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಏಡ್ಸ್‌ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವುದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಲವಾರು ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲ ತೊಂದರೆಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ನೋಡೋಣ.

ಏಡ್ಸ್‌ರೋಗ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದ ತಕ್ಷಣ ಆ ಸ್ತ್ರೀ ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಅನಾಥೆಯಾಗುತ್ತಾಳೆ, ನಿರ್ಗತಿಕಳಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಗಂಡನ ಮನೆಯವರು ಅವಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ತಾಯಿಯ ಮನೆಗೆ ಹೋದರೆ ಅಲ್ಲಿಯೂ ಆಕೆಗೆ ದುರ್ಗತಿ ಕಾದಿರುತ್ತದೆ. ಅಣ್ಣ ತಮ್ಮಂದಿರು ಅವಳನ್ನು ಸಮೀಪ ಬರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆಕೆಗೆ ಇರಲು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ಥಳ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಕೆಯ ಎಲ್ಲ ಸಂಬಂಧಿಕರೂ ಮಾಯವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಹಕಾರ ತೋರಲು, ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಲು ಯಾರೂ ಮುಂದೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಆಕೆಯನ್ನು ದೂರವೇ ಇಡುತ್ತಾರೆ.

ಇಂಥ ಸ್ತ್ರೀ ಮಕ್ಕಳಿಂದಲೂ ದೂರ ಉಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಪ್ರೀತಿ ಇಟ್ಟ ಸ್ತ್ರೀ ಇನ್ನೂ ಜರ್ಜರಿತಳಾಗುತ್ತಾಳೆ. ರೋಗವು ತನ್ನನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿದ್ದೇ ಒಂದು ವಿಪರೀತ ಹೊಡೆತ ಎನ್ನುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಆಗಲಿಸುವುದು ಆಕೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಭಯಂಕರ ಹೊಡೆತ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಆಕೆ ಮದುವೆ ಆಗದೆ ಹೋಗಿದ್ದರೆ ಆಕೆಯ ಭವಿಷ್ಯ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಮುಗಿದಂತೆಯೇ. ಅವಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಯಾವ ಪುರುಷನೂ ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ, ಪ್ರೀತಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಪುರುಷನಾಗಿದ್ದರೆ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಕಾರಣದಿಂದ ಅವನು ಬೇರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಕೂಡಬಹುದು. ಇಂಥ ಅವಕಾಶಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಇಲ್ಲವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು.

ಡಾ. ಸಜನಾ •

ಅಂತಸ್ತು, ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಮಹತ್ವ ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಳುಕು ಬಳುಕಿನ ಸುಂದರ ಶರೀರ ಯಾರಿಗೆ ಬೇಡ? ಹಾಗೆಂದು ಸಾಧಕ-ಬಾಧಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿಯದೇ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ತೆಳ್ಳಗಾಗುವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಎಷ್ಟು ಸಮಂಜಸ?

ಮಗುವೊಂದರ ತಾಯಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ರಶ್ಮಿಯ ದೇಹತೂಕ 40 ಕೆಜಿಯಿಂದ 70 ಕೆಜಿಗೆ ಏರಿತು. ಡಯಟಂಗ್‌ನಿಂದ ಪರಿಣಾಮವೇನೂ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಅವಳಿಗೆಲ್ಲಿಯ ತಾಳ್ಮೆ, ಬಿಡುವು! ತೆಳ್ಳಗಾಗುವ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದ ರಶ್ಮಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಅದಕ್ಕೆ ಮೊರೆ ಹೋದಳು. ಅವಳ ತೂಕವೇನೋ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಆದರೆ...?

ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಾಡತೊಡಗಿತು. ಹಸಿವೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಬುದ್ಧಿ ಸ್ಥಿಮಿತ ತಪ್ಪತೊಡಗಿತು. ಕಳವಳದಿಂದ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದಾಗ ವೈದ್ಯರು ತೆಳ್ಳಗಾಗುವ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ತಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಿದರು.

ಜನಸಾಮಾನ್ಯರನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮೋಡಿಗೆ ಸಿಲುಕಿಸಲು ವಿ... ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಜಾಹಿರಾತು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

''ಬೊಜ್ಜು ದೇಹ ಕರಗಿಸಲು ಇಲ್ಲಿದೆ ಸಿದ್ಧೌಷಧ.....'' ''ಒ... ದಿನದಲ್ಲಿ 2 ಕೆಜಿ ಇಳಿತ'' ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ಸುಳ್ಳು-ಪೊಳ್ಳು ಜಾಹೀರಾತು... ಸೀತೆಯನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿದ ಮೋಹಕ ಜಿಂಕೆಯಂತೆ ಯುವತಿಯರನ್ನು ತ... ಸೆಳೆಯುತ್ತಿವೆ. ಹಣ ಪೋಲು ಮಾಡುತ್ತಿವೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳು ಮಾಡು... ವಯೋಮಾನದ ನಿರ್ಬಂಧ ಹಾಕದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಸುಳಿವು ನೀಡದ... ಔಷಧಿಗಳು ಯುವತಿಯರನ್ನು ಆಯಸ್ಕಾಂತದಂತೆ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಕೋಮಲ ಶರೀರದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಸಹಜ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕೂಡ. ... ಆಹಾರ ನಿಯಮ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕೆ ಹೊ... ಸಿದ್ಧೌಷಧಿಗಳಿಗೆ ಮರುಳಾಗಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಗ... ಬಾರದ ಇದರ ತೊಂದರೆಗಳು ನಂತರ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಗೋಚರಿ... ಅಪಾಯದ ಅಂಚಿಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತವೆ.



ತೆಳ್ಳಗಾಗಲು ಮಾತ್ರೆಗಳ ವ್ಯಾಮೋಹ ಬೇಡ

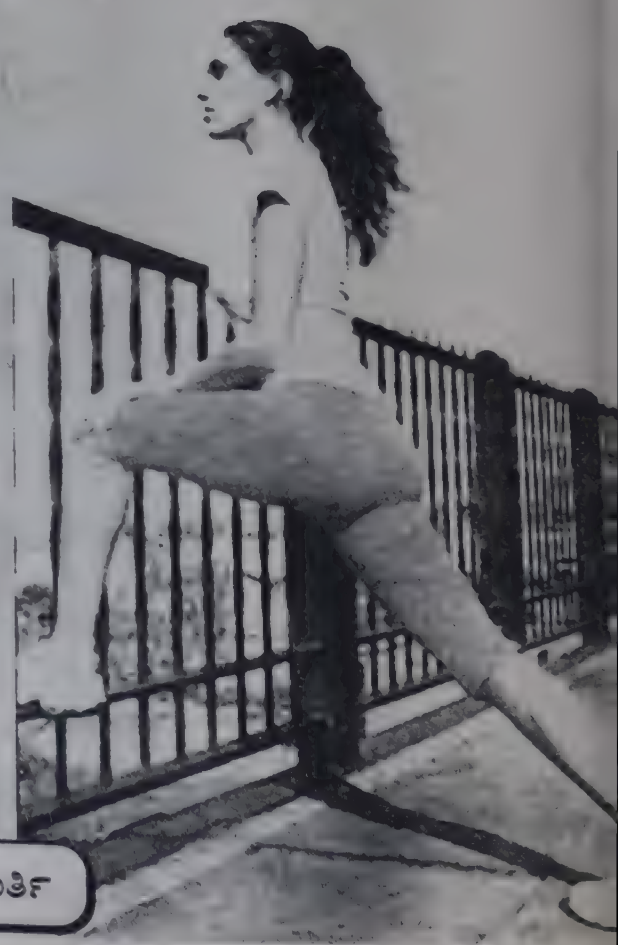
'ಡುಮ್ಮಿ' ಎನ್ನಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಮಲ್ಲಿಕಾಳಿಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಅಚ್ಚರಿಪಡುವಂತಹ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಶರೀರ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ತವಕ. ಗೆಳತಿಯಿಂದ ತೆಳ್ಳಗಾಗುವ ಮಾತ್ರೆ ಸಿಗುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದು ಕುಣಿದಾಡಿದಳು.

ಅತ್ಯಾಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಮೊರೆಹೋದ ಮಲ್ಲಿಕಾಳ ತೂಕವೇನೋ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೇ ಬಡವಾಗತೊಡಗಿತು. ಹಸಿವು ಸತ್ತಿತು, ನಿದ್ದೆ ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತಾ ಸಭೆ-ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಜನರೆದುರು ಮಾತನಾಡಲು ಮುಜುಗರ ಎನಿಸತೊಡಗಿತು. ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲಾರದೆ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ವಿದಾಯ ಹೇಳಿದ ಮಲ್ಲಿಕಾಳ ತೂಕ ಮೊದಲಿನ ಎರಡರಷ್ಟಾಯಿತು!

ಇಂದಿನ ಧಾವಂತದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಜನರು ಕಣ್ಣಿದ್ದೂ ಕುರುಡರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಗುಣ-ಅವಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೇ, ಭವಿಷ್ಯದ ಪರಿಣಾಮ ಲೆಕ್ಕಿಸದೇ, ಅದ್ಭುತ ಯಂತ್ರವಾದ ತಮ್ಮ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಮ್ಮ ಕೈಯಾರೆ ತಾವೇ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

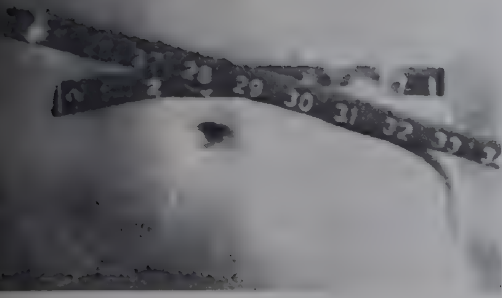
ಸಿನೇ ತಾರೆಯರಂತೆ ತಳುಕು-ಬಳುಕಿನ ಸುಂದರ ಶರೀರ ಹೊಂದಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಯುವತಿಯ ಕನಸು. ಆದರೆ ಕೈ-ಬಾಯಿಯ ಹಿಡಿತ ತಪ್ಪಿದರೆ ದೇಹ ಬಲೂನಿನಂತೆ ಉಬ್ಬುತ್ತದೆ. ದೇಹ ತೆಳ್ಳಗಾಗಿಸಲು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಉಪಾಯ ಬಿಟ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳ ಮೊರೆ ಹೋದೀರಿ ಜೋಕೆ? ಮಾತ್ರೆಗಳ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ ಎಂಥದು ತಿಳಿಯಬೇಕೆ, ಹಾಗಾದರೆ ಓದಿ ಈ ಲೇಖನ...

• ರೇಣುಕಾ ಗಣೇಶಮೂರ್ತಿ



...ಗಳು ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ?

...ಸಿವೆ ಕುಗ್ಗಿಸಿ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ... ಮಾಡುವುದೇ ಈ ತೆಳ್ಳಗಾಗುವ ಮಾತ್ರೆಗಳ ...ರ್ಯತತ್ವ. ನಾಲಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಆಹಾರ ...ರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಸಿವೆಯಾದರೂ ಊಟ ...ಲು ಮನ ಒಪ್ಪದು. ಇದರಿಂದ ಶರೀರ ...ಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.



... ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತಲೆದೋರುವ ...ಬಲೆಗಳು ಒಂದೆರಡಲ್ಲ! ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ...ದ್ರಾಹೀನತೆ, ಕಿಡ್ನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ...ಬಲೆಗಳು, ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಮರೆವು, ...ನಸಿಕ ಅಸಮತೋಲನ, ಟೈಫಾಯಿಡ್, ...ರ್ಮರೋಗ... ಒಂದೆ... ಎರಡೆ... ...ೂತ್ರಪಿಂಡದ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು, ...ನಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಾ ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಹೃದಯದ ...ೂಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಭಯಂಕರ ...ಣಾಮಗಳ ಅರಿವಿಲ್ಲದೇ ಮಾತ್ರೆಗಳ ...ೋಹಜಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಬಿಟ್ಟೀರಾ, ಎಚ್ಚರ!

...ರಮಾ ಬನ್ಸ್' ಎಂಬವರು ತೆಳ್ಳಗಾಗುವ ...ಷಧಿಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ- ...ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಇದುವರೆಗೂ ದೇಹತೂಕ ಇಳಿಸು ...ತಹ ಯಾವುದೇ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿ ...ಲ್ಲ. ಇಂದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ...ಷಧಿಗಳು ದೇಹತೂಕದೊಂದಿಗೆ ಇಡೀ ...ೀರವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನೇ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ...ದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕಿಡ್ನಿ ಹಾಗೂ ಹೃದಯದ ...ಬಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಂದು ...ಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ...ತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ದೇಹತೂಕ ...ದಲಿನ ಎರಡರಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ...ತ್ರೆಗಳಿಗೆ ನೀವೇಕೆ ಮರುಳಾಗುತ್ತೀರಿ?''

''ತೆಳ್ಳಗಾಗುವ ಆತುರದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ...ವಸ್ಥೆಯೊಂದಿಗೆ ಹುಡುಗಾಟ ಆಡಬೇಡಿ. ...ಹಾರ ನಿಯಮಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ...ಸಂಗ ಬರಲಾರದು.'' ಇದು ರಮಾ ಅವರ ...ಕಳಿಯ ಸಲಹೆ.

ಡಯಟೀಶಿಯನ್ ಸೋನಲ್ ಕಾಮದಾರ್ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ-''ತ್ವರಿತವಾಗಿ ತೆಳ್ಳಗಾಗ ಬೇಕೆಂದು ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸುವುದು ತಪ್ಪು. ಅದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನೀವು ಸ್ಥೂಲದೇಹಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಡಯಟಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುವಂತಹ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಊಟ ಹಾಗೂ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ-ಇವು ಉತ್ತಮ ಫಲಶ್ರುತಿ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಇದು ನಿಧಾನಗತಿಯ ವಿಧಾನವಾದರೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುರಕ್ಷಿತ.''

ಮ್ಯಾನೇಜ್‌ಮೆಂಟ್ ಕನ್ಸಲ್‌ಟಂಟ್ ಪಾಟಣ್‌ಕರ್ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಹೀಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ, ''ತೆಳ್ಳಗಾಗುವ ಆತುರದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಸಿದ್ಧೌಷಧಿಗಳಿಗೆ ಮೊರೆಹೋಗುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಅತ್ಯಂತ ಭೀಕರ.''

ಹೀಗೆ ಊಟ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ತೆಳ್ಳಗಾಗಲು ಬಳಸುವ ಮಾತ್ರೆ, ಔಷಧಿಗಳಾವುವೂ ಉತ್ತಮ ಫಲ ಕೊಡಲಾರವು ಎಂಬುದೇ ಈ ಎಲ್ಲ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಶೀಘ್ರ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕಾಗಿ ತವಕಿಸಿ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಮೋಹಜಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದರೆ ಮುಂದೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದ ಶೋಚನೀಯ, ಭೀಕರ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನಜಾಗೃತಿ ಆಗಬೇಕಾಗಿದೆ.

ತೆಳ್ಳಗಾಗುವ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುವ ಮೊದಲು ಈ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೆನಪಿಡಿ:

★ ದೇಹದ ಗಾತ್ರ ತಗ್ಗಿಸುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಒಂದು ಕ್ರಮಬದ್ಧ, ಯೋಜಿತ ಜೀವನಕ್ರಮದಿಂದ, ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಇದು ಸಾಧ್ಯ.

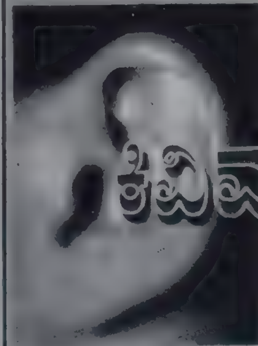
★ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಸೇವನೆಯೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನುರಿತ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಪಟ್ಟಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ.

★ ರಾತ್ರೋರಾತ್ರಿ ತೆಳ್ಳಗಾಗುವ ಮಾರ್ಗವಾಗಲಿ ಅಂತಹ ಜಾದೂ ಮಾಡುವ ಔಷಧಿಗಳಾಗಲೀ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ.

★ ಹಿತ-ಮಿತ ಊಟ ಮತ್ತು ಕ್ರಮಬದ್ಧ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇವು ದೇಹತೂಕ ಇಳಿಸುವ, ವೆಚ್ಚವಿಲ್ಲದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಧಾನ.

ಕೊನೆಯಲ್ಲೊಂದು ಮಾತು. ಗಡಿಬಿಡಿಯ ಸಂತೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಹಿರಾತುಗಳನ್ನು ನಂಬಿ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಮೊರೆಹೋಗಿ ಹಣ-ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ, ಜೋಕೆ! ●

ವಿಳಾಸ: C/o. ಶಾನ್ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸೆಂಟರ್, ಹಳೇ ಸಾಗರ ರಸ್ತೆ, ಹೊಸನಗರ-577 418. ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆ.



ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಿವುಡು ತನವೂ ಒಂದು. ಸುಳಿವು ಸಿಗದೆ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುವ ಕಿವುಡುತನ ನಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಹಾಳುಗೆಡವಬಲ್ಲದು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ 600 ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಕಿವುಡುತನದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲೇ ಸುಮಾರು 36 ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕಿವುಡುತನ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ನಮ್ಮ ಬಹುಕಾಲದ ನಂಬಿಕೆಯಂತೆ ಕಿವುಡುತನ ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿರದೆ ಯುವಕರು ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುವ ಒಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪಿಡುಗು. ಕಿವುಡುತನದಿಂದ ಅಪಾರ್ಥ ಉಂಟಾಗಬಹುದು, ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯಗಳು ನಮಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳದೆ ಹೋಗಬಹುದು, ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿಶಿಷ್ಟ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಬಹುದು. ಕಿವುಡುತನ ನಮಗೆ ಆತಂಕ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

ಶ್ರವಣ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ತೊಂದರೆ ಹಾಗೂ ಸಂದೇಹಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ಬರೆಯಿರಿ. ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುವ '**ಕಿವಿಮಾತು**' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಖ್ಯಾತ ವಾಕ್-ಶ್ರವಣ ತಜ್ಞರಾದ **ಎಂ.ಎಸ್. ಜಿ.ನಾಯಕ್** ರವರು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲಿದ್ದಾರೆ.

''ಕಿವಿಮಾತು''
ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
ಅಂಚೆಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಖ್ಯೆ 1036,
ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು- 10.



● ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಸುಮಾ, ಮುಳಗುಂದ

● ವಯಸ್ಸು 18, ನನಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ: ನನ್ನ ತಲೆಕೂದಲು ಬಹಳೇ ಉದುರುತ್ತಿದೆ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ Siya Oil ಹಚ್ಚಿದ್ದೇನೆ. ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ವಿಪ್ರೋ ಸೀಗೆಕಾಯಿ ಸೋಪ್ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆದರೂ ಕೂದಲುದುರುವಿಕೆ ನಿಂತಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

○ ಎಲ್ಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲೂ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ಬಿಳಿಯಾದ ದ್ರವ ಸ್ರಾವವಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಅದು ಅತಿಯಾಗಿ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಹಾಗೂ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಸೋಂಕುಂಟಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಆಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಆಗಾಗ ಯೋನಿಯನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ನೀವು ಧರಿಸುವ ಒಳಉಡುಪನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ. ತಲೆಗೂದಲಿಗೆ ನೀಲಿ ಭೃಂಗಾದಿ ತೈಲ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಶುದ್ಧ ಸೀಗೆಪುಡಿ ಬಳಸಿ. ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಬಳಕೆ ಬೇಡ. ಬಾಚಣಿಗೆಯನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ತಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಕೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಮೃದುವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ಒದ್ದೆ ಗೂದಲನ್ನು ಹಾಗೇ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಕೂದಲು ಒಣಗಿದ ಮೇಲಷ್ಟೇ ಜಡೆ ಹೆಣೆದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಮೆಹರುನ್ನೀಸಾ, ಗದಗ

● ನನಗೆ ಕಳೆದ ನವೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳ ಸೆಳೆತ ಉಂಟಾಗಿ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಪುನಃ ತೂಕ ಮರಳಿ ಬಂದಿದೆ. ಈಗೀಗ ಊಟ ಮಾಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಕಕ್ಕಸಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನಾನು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತಳಾದಾಗಿನಿಂದ ನಾನು ತುಂಬಾ ಕಪ್ಪಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಚರ್ಮ ಒಣಗಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕಳೆಯೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ. ಇವು ಕ್ಷಯರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳೇ ತಿಳಿಸಿ? ಟಿ.ಬಿ.ಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂರು ಪ್ರಕಾರ ಎಂದು ಕೇಳಿದ್ದು, ಕೆಲವರು ಬಣಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾರೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಿಜವೆ?

○ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕರೆದರೆ ಅವರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ನಿಮಗಾಗಿ ರುವ ತೊಂದರೆಯೇನೆಂದು ತಿಳಿಸುವರು. ಕ್ಷಯರೋಗದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಜ್ವರ ಬರುತ್ತಿದ್ದು, ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ನೀವೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿ, ಕುಂದಾಪುರ

● ವಯಸ್ಸು 26, ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ ಟಿಸ್ ಟಿಸ್, ಕರಕರ ಎಂದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಟಲಿನಿಂದ ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಒಳಗೆ ಎಳೆದು ಕೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಂತಂತೆ ಭಾಸವಾಗಿ ತೊಳೆಯಂತಹ ದ್ರವರೂಪ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಲೀಲಾವತಿ, ತರೀಕೆರೆ

● ವಯಸ್ಸು 15, ನನಗೆ ತಿಂಗಳು-ತಿಂಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಟ್ಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಟ್ಟಿದ್ದಾಗ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಬಹಳೇ ನೋಯುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ದಿನ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಓದಲು ಸಹ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ.

○ ಋತುಮತಿಯಾದ ಬಳಿಕ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷ ಅನಿಯಮಿತ ಮುಟ್ಟು ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ತನ್ನಿಂತಾನೇ ನಿಯಮಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಇದ್ದದ್ದೇ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೋವಿನೆಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡದಿರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮುಟ್ಟಾದ ಮೂರು ದಿನ Gyno-Vedan ಎನ್ನುವ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸು. (ಇದು ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.) ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿ. ಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವನೆ ಮಾಡು.

○ ನಿಮಗೆ ಆಮ್ಲಪಿತ್ತದ ತೊಂದರೆಯಿದೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹುಳಿ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆಯೂ ಬೇಡ. ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಯಷ್ಟಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣಗಿನ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ಆರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆಯಲ್ಲಿ ಖಾಲಿಹೊ[ಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ] ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಜೀರಿಗೆ ರಸಾಯನವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು 15 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.

ರೂಪೇಶ್, ಮೈಸೂರು

● ವಯಸ್ಸು 18, ನನ್ನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಯಾಗಿದ್ದವು. ಅವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿವೆ ಕಲೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದಿವೆ. ನನ್ನ ಮುಖ ಯಾವಾಗಲೂ ಎಣ್ಣೆಣ್ಣೆಯಾ[ಗಿ] ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

○ ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಚರ್ಮವಿದ್ದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಮುಖ ತೊಳೆಯಲು ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ. ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ, ಬಟಾಣಿ ಚನ್ನಂಗಿ ಬೇಳೆ ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕಲೆಯಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಬಿಟ್ಟು ಮುಖ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಉಪಯೋಗಿಸು ವುದರಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಲೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಗಾಯತ್ರಿ, ಚಿಕ್ಕಬಳ್ಳಾಪುರ

● ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ 2 ವರ್ಷ. ಅವಳಿಗೆ 11ನೇ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಆಗಿನಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ನೆಗಡಿ-ಕೆಮ್ಮು ಬಂದು-ಉಬ್ಬಸ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಲೋಪತಿ ಕೊಡಿಸಿದರೂ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಗುಣ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಈ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗು[ತ್ತದೆಯೆ?] ಈಗ ಗುಣವಾದರೂ ಮುಂದೆ ದೊಡ್ಡವಳಾದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಬರುವದಿಲ್ಲವೆ? ದಯ[ವಿಟ್ಟು] ನನ್ನ ಸಂಶಯ ನಿವಾರಿಸಿ.

○ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಔಷಧಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಕಂಡುಬಂದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನೇ ಮುಂದುವರೆಸಿ. ನನಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರಬಹುದೇ ವಿನಃ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾ[ಗುವುದು] ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. ಅದು ಮುಂದೆ ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಪರಿಸರದ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಪರಿಸರ ವಾಹನದಟ್ಟಣೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ಹೊಗೆಯಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾಗಿದೆ. ಶುದ್ಧಗಾಳಿ ದೊರೆಯ[ುವುದು] ಅಪರೂಪ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂತಹ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರಿಗೆ ಉಬ್ಬಸ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮರುಕಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ [ಹೆಚ್ಚಾ]ಗಿರುತ್ತದೆ.

ದುಶ್ಯಂತ್, ಮೈಸೂರು

● ವಯಸ್ಸು 18, ನಾನು ಆಗಾಗ ಸೀಗೆಪುಡಿ[...] ತ್ತೇನೆ. ಆದರೂ ನನ್ನ ಕೂದಲು ಒರಟಾಗಿ[...] ಯಾವಾಗಲೂ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಯೇ ಸ್ನಾನ ಮಾ[...] ಕೂದಲು ಮೆತ್ತಗಾಗಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು[...]

○ ಕೂದಲಿನ ಸ್ವಭಾವವೇ ಒರಟಾಗಿದ್ದರೆ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಹಾಗೂ ವಾ[...] ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ[ುದರಿಂದ] ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಮೆತ್ತಗಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಂ[...] ನಮ್ಮ ಹುಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ಬಂದಿರುತ್ತವ[ೆ] ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬೇಸರಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೇ ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಜೀವ[ನ] ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬಿ.ಶಿವಪುತ್ರಪ್ಪ, ಲಿಂಗಸುಗೂರ

ನನ್ನ ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸು 2 ವರ್ಷ 3 ತಿಂಗಳು. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಮರುದಿನ ನೀಲಿವರ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿತ್ತು. ಇದಾಗಿ ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೈಕ್ಲೋನಿಕ್ ಜರ್ಕ್ಸ್ ಎಂಬ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಬೆಳಗಾವಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೂ ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣಮುಖ ವಾಗಿಲ್ಲ. ಮಗು ಮಲಗಿ ಎದ್ದಾಗ 10-15 ಬಾರಿ ಜರ್ಕ್ಸ್ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 30-40 ಬಾರಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆ? ನಮ್ಮ ಮಗು ಇತರ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಆಗಲು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.

○ ಈಗ ನೀವು ಕೊಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸರಿಯಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನೇ ಮುಂದುವರೆಸಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಳ್ಮೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಒಮ್ಮೆ ನೀವು ಮಗುವನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮೂರಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಬಳ್ಳಾರಿಯ ತಾರಾನಾಥ ಆಯುರ್ವೇದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿವರಗಳನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ, ಡಾ|| ಈಶ್ವರರೆಡ್ಡಿಯವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದರೆ ಅವರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಸಲಹೆ ನೀಡುವರು.

ಸಂತೋಷ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು

● ವಯಸ್ಸು 20, ಕಳೆದ ಆರು ತಿಂಗಳಿಂದ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ನಾನು ಕಸರತ್ತು ನಡೆಸಿದ್ದೇನೆ. ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಂದ ಬಾಡಿ ಪ್ಲಸ್ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ಸ್‌ಗಳ ಮೇಲ್ಪದರದಲ್ಲಿ ಜಿಲೆಟಿನ್ ಇರುವುದರಿಂದ ಅದು ಬೇಗ ಕರಗುವುದಿಲ್ಲ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆಂದು ಎಲ್ಲಿಯೋ ಓದಿದ ನೆನಪು. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಈ ಮಾದರಿಯ ಔಷಧಿಗಳಿದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.

○ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಕ್ರಮಬದ್ಧ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯತೆಗೆ ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಮಾತ್ರೆಗಳಿಗಿಂತ ಅಶ್ವಗಂಧಾವಲೇಹ್ಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಸಹಾಯಕ.

ಚಂದ್ರಶೇಖರ, ಅಥಣಿ

● ವಯಸ್ಸು 39, 10-15 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಗುಪ್ತಾಂಗ, ತೊಡೆಗಳ ಸಂಧಿ, ಕಂಕುಳ ಹಾಗೂ ಕತ್ತಿನ ಹಿಂಭಾಗ ಕಪ್ಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತೊಡೆಗಳ ಸಂಧಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಹಸಿ-ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಗಾಗ ಕೆರೆತವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಗುಣವಾಗಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ನನ್ನ ಮುಖದ ತುಂಬಾ ಮೊಡವೆಗಳಿದ್ದು, ಕಲೆಗಳು ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿವೆ. ಮುಖ ಯಾವಾಗಲೂ ಎಣ್ಣೆ-ಎಣ್ಣೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

○ ನೀವು ಧರಿಸುವ ಒಳಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಗೆದು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ. ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಟವಲಿನಿಂದ ತೇವವಿಲ್ಲದಂತೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ನಿಮಗೆ ಬೆವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಸೀಗೆಪುಡಿ, ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ. ಕೆರೆತ ಇರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಮಂಜಿಷ್ಠಾದಿ ತೈಲವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ. ಕಪ್ಪಾಗಿರುವ ಕಡೆಗೆ ಚಂದನಾದಿ ತೈಲ ಲೇಪಿಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಸಲ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಆಗ ಮುಖದಲ್ಲಿರುವ ಜಿಡ್ಡು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕಲೆಗಳಿಗೆ parolep ಪುಡಿಯನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅಲ್ಲದೇ ಖದಿರಾರಿಷ್ಟವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಹರಿದ್ರಾಖಂಡವನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚೆ ಬಿಸಿಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಹೆಚ್ಚು ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ ಬೇಡ.

ಜಿ.ಎನ್, ಕಡೂರು

● ವಯಸ್ಸು 22. ನನಗೆ ಗಂಟಲಿನ ಒಳಗೆ ಸಣ್ಣ-ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳಿವೆ. ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥ, ಶೀತ ಪದಾರ್ಥ ತಿಂದಾಗ ನೋವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೇನು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ. ನನಗೆ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ಆಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಉಪಚಾರ ಏನು ತಿಳಿಸಿ.

○ ನೀವು septlin ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಿ. ದಶಮೂಲ ಕಟುತ್ರಯಾದಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗಂಟಲು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ತಂಪುಪಾನೀಯ, ಫ್ರಿಜ್ ನೀರು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ನೀರು ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇನ್ನು ಬಾಯಿಹುಣ್ಣಿಗೆ ಗುಲ್ಕಂದವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಊಟದ ನಂತರ ಮೋಸಂಬಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಸಪೋಟ ಯಾವುದಾದರೂ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮಧುಕರ, ಅಂಕೋಲಾ

● ವಯಸ್ಸು 27. ನನಗೆ 2-3 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಎಡಗಾಲು ಮಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬೊಕ್ಕೆಯಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಮಾತ್ರೆ, ಔಷಧಿ ಬರೆದು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ಬೊಕ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ನೀರು ಮತ್ತು ರಕ್ತಮಿಶ್ರಣವಾಗಿ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅದು ನೋಡಲು ಹಸಿರುಬಣ್ಣದಂತೆ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಉಪಚಾರ ತಿಳಿಸಿ.

○ 2-3 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮಾಡಿದರೂ ಗಾಯ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಇದೆಯೋ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ ವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾದದ್ದು ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಅಲ್ಲದೇ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಗಾಯವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಜಾತ್ಯಾದಿ ತೈಲವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. 7 ರಿಂದ 8 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ರಾಘವೇಂದ್ರ, ಲಕ್ಷ್ಮೇಶ್ವರ

● ವಯಸ್ಸು 22. ನನ್ನದು ಉಷ್ಣಪ್ರಕೃತಿ. ನನಗೆ ಗುಂಗುರು ಕೂದಲುಗಳಿದ್ದು ತುಂಬಾ ಒರಟಾಗಿವೆ. ಎಷ್ಟು ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿದರೂ ಒಣಗಿದಂತೆಯೇ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಾರದಷ್ಟು ಗಂಟು-ಗಂಟಾಗಿ ತೊಡಕಾಗಿಬಿಟ್ಟಿವೆ. ನನಗೆ ಜಿಗುಪ್ಸೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿರುವ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

○ ಗುಂಗುರು ಕೂದಲು ಒರಟಾಗಿರುವುದು ಸಹಜ. ಪ್ರತಿದಿನ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ತಲೆಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರು ಬಳಸುವುದು ಬೇಡ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿ ಆರ್ದ್ರತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಒಂದು ವಿಷಯ ನೆನಪಿಡಿ, ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಗುಂಗುರು ಕೂದಲು ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಬಂದಿರುವಂತಹುದು. ಕೂದಲಿನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ನಿಮ್ಮದಿನ್ನೂ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸು. ಇಷ್ಟಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಹೇಗೆ?

ವಿಶ್ವನಾಥ, ಶೃಂಗೇರಿ

● ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಏಳು ವರ್ಷ. ಆಕೆಯ ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಅರಿಶಿಣ, $^{1}/_{2}$ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಕೆಮ್ಮು ಸಹ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಮಾರ್ಚ್ ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ತುಪ್ಪ ಎರಡನ್ನೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡಬಾರದೆಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಸಂಶಯ ನಿವಾರಿಸಿ.

○ ನಿಮ್ಮ ಸಂಶಯ ಸರಿಯಾದುದೇ ಆಗಿದೆ. ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ತುಪ್ಪ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಅರಿಶಿಣವನ್ನು ಕೇವಲ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಕೊಡಿ ಇಲ್ಲವೇ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಕೊಡಿ. ಕೆಮ್ಮು ಖಂಡಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರು ಬೇಡ

● ವಯಸ್ಸು 29. ನನ್ನದೊಂದು ಸಂದೇಹ. ಒಂದು ಸಲ ಸಂತಾನಹರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ನಂತರ, ಪುನಃ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೇ ತಿಳಿಸಿ.

ಗಮನಿಸಿ

ಯುವತಿಯರೆ, ನಿಮಗೆ ತ್ವಚೆ, ಕೇಶರಕ್ಷಣೆ, ಮೊಡವೆಕಾಟ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೆ ಸಂಕೋಚವಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸೌಂದರ್ಯತಜ್ಞರೊಬ್ಬರು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲಿದ್ದಾರೆ. ನೀವು ಆರೋಗ್ಯಮಂಜರಿಯ ಕೂಪನ್ನೇ ಬಳಸಿ, ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ 'ಸೌಂದರ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ವಿಭಾಗ' ಎಂದಷ್ಟೇ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.

- ಸಂಪಾದಕರು

○ ಸಂತಾನಹರಣ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿ ಕೊಂಡ ನಂತರವೂ ಪುನಃ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಆಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಎರಡೂ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

ಜ್ಯೋತಿ, ಶಹಪುರ

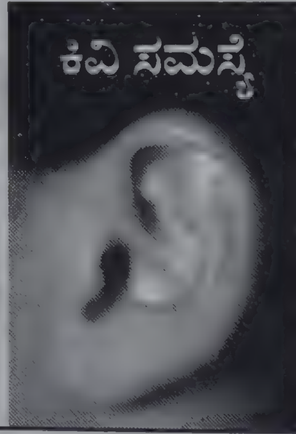
● ನಾನು ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ಬಸುರಿ. ಕಳೆದ 5-6 ವರ್ಷ ಗಳಿಂದ ನನಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಬರೆಯಲು ಬಳಸುವ ಬಳಪ ತಿನ್ನುವ ಆಸೆ ಆಗುತ್ತಿ ರುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಎರಡೆರಡು ಪೊಟ್ಟಣಗಳು ಖಾಲಿ ಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತ ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಈ ಚಟ ತೊರೆಯಬೇಕೆಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನಗೆ ಸ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ.

○ ನೀವು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತ ಚಟದಿಂದ ದೂರವಾಗುವಿರಿ. ಬಳಪ ವ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಂದಿಡಬೇಡಿ. ಆಹಾರ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ. ಬಳಪ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂಬ ಬಯ ಮೂಡಿ ದಾಗ ಅದರೆಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿ ಏನಾದರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರಿ. ಒಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವೆನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಖಂಡಿತವ ಬಿಡುವಿರಿ. ಪುಸ್ತಕ ಓದುವುದು ಇಲ್ಲ

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರೂ ಬೇಡ

● ವಯಸ್ಸು 29. ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಎರಡೂ ಸಲವೂ ಸಿಜೇರಿಯನ್ ಆಪರೇಷನ್ ಆಗಿದೆ. ಸಂತಾನ ಹರಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇನ್ನೂ ಆಗಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಪತಿ ಸಂತಾನಹರಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕಳೆದ 5-6 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಾನು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಸತತ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಏನಾದರೂ ಅಪಾಯ ಉಂಟೆ?

○ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ನೀವೊಮ್ಮೆ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿ ಯಾಗಿ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ನೀವು ಲ್ಯಾಪ್ರೋಸ್ಕೋಪಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದು ಸರಳ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಹೆಚ್ಚು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹೋಗಿ ಸಂಜೆ ಮನೆಗೆ ಬರಬಹುದು. ಎಲ್ಲ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲೂ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸೌಲಭ್ಯವಿದೆ.



ಡಾ|| ಸತ್ಯರನ್ನರ ಉತ್ತರ

ಸಮೀಕ್ಷಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

● ನನಗೆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ನೋವುಂಟಾಗಿ ಕೀವು ಬರುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿ ಹಾಕಿದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ಕೀವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿ ಹಾಕದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

* ನೀವು ಇ.ಎನ್.ಟಿ. ತಜ್ಞರನ್ನು ಅಥವಾ ಆಡಿಯಾಲಜಿಸ್ಟ್‌ರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ ಹಾಗೂ ಶ್ರವಣ ಮಾಂದ್ಯತೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ವಿಮಲಾ ಜಿ.ಪಿ, ಮುಂಬೈ

● ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಏಳು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು. ಆತನ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳೇ ಕೊಳೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹಳೇ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ? ಇದರಿಂದ ಕಿವಿ ಕೇಳಿಸಲು ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಉಂಟೆ? ತಿಳಿಸಿ.

* ನೀವು ಈ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಕೊಳೆ ತೆಗೆಯು ವಾಗ ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಕಡ್ಡಿ ಹಾಕುವುದು ಸೂಕ್ತ ವಲ್ಲ. ಈ ಕೊಳೆಯು ಸುಮಾರು 30db ಯಷ್ಟು ಶ್ರವಣ ಮಾಂದ್ಯತೆ ಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಿವಿ ಮಾಂದ್ಯತೆ.

ಸರೋಜಮ್ಮ, ಯಲಹಂಕ (ಬೆಂಗಳೂರು)

● ವಯಸ್ಸು 80 ವರ್ಷ. ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈಚೆಗೆ ಕಿವಿಯು ಬಹಳೇ ನವೆಯಾಗುವುದು. ವೈದ್ಯರು Otogesic ಬರೆದು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಹಾಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಕದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೆ ಹಾಗೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ.

* ನಿಮಗೆ 80 ವರ್ಷಗಳಾದ ಕಾರಣ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಕಂಪ್ಯೂಟರೈಸ್ಡ್ ಆಡಿಯೋಮೆಟ್ರಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೂಡ ಮಾಡಿಸಿ. ನವೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ನೀವು ಇ.ಎನ್.ಟಿ. ತಜ್ಞರನ್ನು ಅಥವಾ ಚರ್ಮತಜ್ಞರನ್ನು ಬೇಟಿ ಮಾಡಿ.

ಜಯಶ್ರೀ, ಬೆಂಗಳೂರು

● ವಯಸ್ಸು 29, ನನಗೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಎಡಕಿವಿ ಸೋರುತ್ತಿತ್ತು. ಔಷಧಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದ ರಿಂದ ಆಗ ಅದು ನಿಂತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಕಳೆದ ವರ್ಷದಿಂದ ನನಗೆ ಮತ್ತೆ ಕಿವಿ ಸೋರಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ನನ್ನಣ್ಣನಿಗೂ ಕಿವಿ ಕೇಳಿಸುವದಿಲ್ಲ. ಆತನ ಕಿವಿಯ ನರಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗಿವೆ. ಉಪಕರಣ ಬಳಸಿದರೂ ಕಿವಿ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ತೊಂದರೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದೇ?

* ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಡಿಯೋಮೆಟ್ರಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ನಿಮ್ಮ ಅಣ್ಣನಿಗೆ ಬಹಳ ಕಮ್ಮಿ ಕಿವಿ ಕೇಳಿಸುವುದರಿಂದ, ಅವರೂ ಕಿವಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಕೊಂಡು, ಸೂಕ್ತ ಶ್ರವಣಸಾಧನ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ರವಿಶಂಕರ್, ದಾವಣಗೆರೆ

● ವಯಸ್ಸು 35. ನಾನು 6-7 ವರ್ಷದವನಿದ್ದಾಗ ಎಡಕಿವಿ ಕೇಳಲಾರದಂತಾಯಿತ ಈಚೆಗೆ 5-6 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಬಲಗಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಂಯ್ ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಬರತೊಡಗಿದ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿದಾಗ Serta-50 ಎಂಬ ಮಾತ್ರೆ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟರು. ಆದರೆ ಇದರಿಂ ಮೈಬಗಿತ ಅತಿಯಾಗಿ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡವು. ಹೀಗಾಗಿ ಚಿಕಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ದಯವಿಟ್ಟು ಉಪಚಾರ ತಿಳಿಸಿ.

* ನಿಮ್ಮ ಎರಡೂ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಶ್ರವಣಮಾಂದ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ನಿಮಗೆ ಬರುವ ವಿಚಿತ್ರ ಶಬ್ದಕ್ಕೂ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ. ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಕಾಯಿಲೆ ವಾ ಮಾಡಿ ಮುಂದೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ನೀವು ಸರಿಯಾ ಕಿವಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರವೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭಿಸಿ.

ಪದ್ಮಾ, ಹಿರಿಯೂರು

● ಕಳೆದ ಎರಡು ತಿಂಗಳಿಂದ ನಾನು ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗ ನ ಕಿವಿಯ ನರಗಳು ಎಳೆದಂತಾಗಿ ತುಂಬಾ ನೋವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇ ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಉಪಚಾರ ತಿಳಿಸಿ.

* ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಅದರ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಾಯ ಅಥವಾ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ ಆಗಿದೆಯೆ ಎಂದು ನೋ ಬೇಕು. ನೀವೊಮ್ಮೆ ಇ.ಎನ್.ಟಿ. ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೆಟ್ಟಿಯಾಗಿ.

ವಿಜಯಕುಮಾರ, ಶಹಾಪುರ

● ನನ್ನ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೆರನಾದ ಶಬ್ದ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಯ ಪರದೆ ಹರಿದಿದೆ ಆಪರೇಶ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದರು. ಅವರ ಹೇಳಿಕೆಯಂತೆ 5,000 ರೂ. ಖರ್ಚು ಮಾಡಿ ಕ ಮೇನಲ್ಲಿ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿಸಿದೆ. ಆಪರೇಶನ್ ಆದ 1 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಈ ಶ ನಿಂತಿತ್ತು. ಈಗ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಶಬ್ದ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕಿವಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಂದವಾ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಇದು ಸರಿ ಇದ್ದ ಕಿವಿಗೂ ಬರುತ್ತೆ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ಒಳಗಡೆ ಒಂದು ಶಬ್ದ ಟ್ಯೂಬ್ ಇರುತ್ತೆ, ಅದು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಪರೇಟ್ ಆಗ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನನಗೆ ಬಹಳೇ ಬೇಸರವಾಗಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

* ವಿಜಯ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿ ಈಗ ಇರುವುದು 'ಟ್ರಿನಿಟೀಸ್'. ಇದಕ್ಕೆ ಆಪರೇಷನ್ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಬೇರೆ ತರ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನವೂ ಒಂದು.

ತ ಕೇಳುವುದೋ ಯಾವು
ರೊಂದು ಮುದ್ದು ಮಗು ವಿನ ಬಗೆಗೆ
ೀಚಿಸಿ. ಆಗ ಬಳಪದ ಬಗ್ಗೆ
ವುದೇ ಆಲೋಚನೆ ಬರ ಲಾರದು.

ಎ.ಎಚ್, ಸುರಪುರ

ಯಸ್ಸು 19. ನನ್ನ ಚೀರು [Testis] ಗಳ ಸುತ್ತ ಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಾನು ವೈದ್ಯರ ಸಲ ಮೇರೆಗೆ ಹಲವು ಕ್ರೀಮ್ ಉಪ ಗಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಕ್ರೀಮ್ ಹಚ್ಚು ವವರೆಗೆ ತ್ರ ಅದರ ಉಪಯೋಗ, ಮತ್ತೆ ಯಥಾಸ್ಥಿ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಈ ಕುರಿತಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆ ?

ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ನೀಡಿ. ವು ಧರಿಸುವ ಒಳಉಡುಪನ್ನು ಬಿಸಿ ರಿನಲ್ಲಿ ಒಗೆದು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ. ನದ ನಂತರ ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ತೇವವಿಲ್ಲ ತೆ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಲು is cream ಬಳಸಿ. **ಹರಿದ್ರಾಖಂಡವನ್ನು** ನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಸಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಖಾಲಿ ೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ.

ರಾಜು, ದಾವಣಗೆರೆ

ವಯಸ್ಸು 23, ನಾನು ಮೂಲತಃ ದ.ಕ.ಜಿಲ್ಲೆಯವ. ವ್ಯವಹಾರದ ಕಾರಣದಿಂದ ನಾನು ಲ್ಲಿ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ವಾಸವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಬೇರಾವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಮಸ್ಯೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ರಾತ್ರಿ ಹತ್ತು-ಹಲವು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬಂದು ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ದಪ್ಪಗಾಗಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದಲೇ ನನಗೆ ಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೇನೋ ಎನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಕೆನ್ನೆಗಳು ಒಳಗೆ ಹೋದಂತೆ ಎನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನ, ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜ. ಅದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅದರಿಂದ ನೀವು ತೆಳ್ಳಗಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪೋಷಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಹಾರ ಸೇವನೆ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. 6 ಂದ 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸಿ. ಚಿಂತಿಸದಿರಿ. ಖಂಡಿತ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಣ್ಣಗಿದ್ದೇನೆಂದು ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಮುಖ್ಯವೇ ಹೊರತು, ಣ್ಣಗೆ ಅಥವಾ ದಪ್ಪಗಿರುವುದಲ್ಲ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರೂ ಬೇಡ

ನಾನು ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸಲು, ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸಲು ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತೇನೆ. ಇದು ಸೂಕ್ತವಾದುದೆ? ಕೊಬ್ಬು ಇಳಿಸಲು, ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತಾವುದೇ ಉಪಾಯಗಳಿದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಬಿರುಸು ನಡಿಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಸಿಹಿಪದಾರ್ಥ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ತಂಪುಪಾನೀಯಗಳು, ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ತ್ರಿಫಲಾ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಖಂಡಿತ ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಸುಭಾಷ್ ಎಂ.ಕೆ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

● ನನ್ನ ಸೋದರಿಯ ಪುತ್ರನಿಗೆ 3 ವರ್ಷ 1 ತಿಂಗಳು. ಅವನಿಗೆ ಒಂದು ಮುಷ್ಟಿ ಅನ್ನ ತಿನ್ನಿಸಲು ಕನಿಷ್ಟ ಒಂದು ತಾಸಾದರೂ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.ಆತ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗೆದು ತಿನ್ನುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಬಹಳ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಊಟ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆ, ಸೇಬು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಹ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಲ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವಾಗ ತುಂಬಾ ನೋವಾಗಿ ಅಳುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ.

○ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವಭಾವವೇ ಹಾಗೆ. ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳೂ ಊಟ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಕಾಡಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಕತೆ ಹೇಳುತ್ತಾ, ತಿರುಗಾಡಿಸುತ್ತ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಊಟ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಅನ್ನ ತುಂಬ ಮೆತ್ತಗಿರಬೇಕು. ದಿನವೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರುಚಿ ಇರಬೇಕು. ಒಂದು ದಿನ ಅನ್ನದೊಡನೆ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಮೆತ್ತಗೆ ಹಿಚುಕಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ದಿನ ಬೇರೆ ರೀತಿ ತರಕಾರಿಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಚಪಾತಿ, ದೋಸೆ, ಇಡ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿನ್ನಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಬಲವಂತದಿಂದ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಿಸಬೇಡಿ. ಹಾಗೆ ತಿನ್ನಿಸಿದರೆ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗಾಗ ನೀರು ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂಬ ಅರಿವೇ ಬಾರದಂತೆ ಮಾತಾಡಿಸುತ್ತ ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ನೀವು ಊಟ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೇ ಕುಳ್ಳಿರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿ ಅನುಕರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಾನೇ ಊಟ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚು ಕೊಡಬೇಡಿ. ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಊಟ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಕುಡಿಸಿ. ಜಮ್ ವಾಟರನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಕುಡಿಸಬೇಕು.

ವಿವೇಕ್, ಚಳ್ಳಕೆರೆ

● ನಾನೋರ್ವ ಅವಿವಾಹಿತ ಯುವಕ. ನನ್ನ ಗುಪ್ತಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಗುಂಡುಸೂಜಿಯಿಂದ ಗಾಯ ಮಾಡಿದ ಹಾಗಿತ್ತು. ಅದರಿಂದ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಕೀವು ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ನಾನು ನಮ್ಮೂರಲ್ಲಿನ ಓರ್ವ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿದೆ. ಅವರು ಮೊದಲು ಒಂದು ಪೆನ್ಸಿಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕೊಟ್ಟರು. ಆದಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಗುಪ್ತಾಂಗದ ತುದಿಗೆ ಗಾಯದಂತಾಯ್ತು. ಆಗ ವೈದ್ಯರು Penidure ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಟ್ಟು ಇದು ಗನೋರಿಯ ಎಂದೂ ಹೇಳಿದರು. ನನಗೀಗ ಗುಪ್ತಾಂಗದ ಒಳಭಾಗ ಸೂಜಿಯಿಂದ ಚುಚ್ಚಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇರೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿ ದಾಗ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಬಗೆಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿದರು. ಏನೂ ದೋಷವಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವಾಗ ಚುಚ್ಚಿದಂತಾ ಗುವುದು. ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವೆನಿ ಸುವುದು. ತೊಡೆಸಂಧಿಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಎನಿಸುವುದು. ಇದಕ್ಕೇನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಿಳಿಸಿ.

○ ನೀವು ಒಂದು ಬಾರಿ ಲೈಂಗಿಕರೋಗ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಸಲ್ಲದು.

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಕೆಲ ಸೂಚನೆಗಳು:

● ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ. ಕಡಿಮೆ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿರಲಿ. ಹೆಸರು, ಪೂರ್ಣವಿಳಾಸ, ವಯಸ್ಸು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ನಮೂದಿಸಿ. ನೀವು ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು.

● ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

● ಇದೇ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್‌ನ್ನು ಮಾತ್ರ ಲಕೋಟೆ ಅಥವಾ ಅಂತರ್ದೇಶಿ ಪತ್ರದ ಮೇಲೆ ಲಗತ್ತಿಸಬೇಕು. ಹಳೆಯ ಸಂಚಿಕೆಗಳ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸಿದರೆ ಆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಹರಿವು ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ದೊರೆಯಲು ಎರಡು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ.

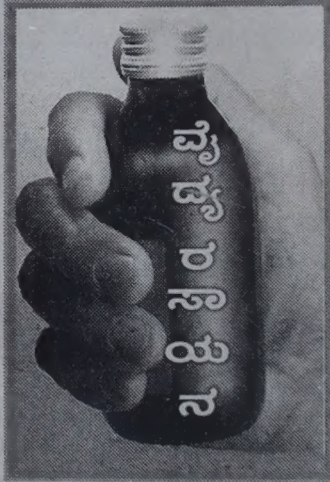
ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಉತ್ತರ ಬಯಸುವವರು, ತಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ರೂ. ಅಂಚೆ ಚೀಟಿ ಲಗತ್ತಿಸಿದ ಸ್ವವಿಳಾಸದ ಲಕೋಟೆ ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ (ಮೇ)
'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ವಿಭಾಗ
ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.

● ನಗೆ-ಹೊಗೆ

ನಾನು ಬಳ್ಳಾರಿಯ ತಾರಾನಾಥ ಆಯುರ್ವೇದ ಕಾಲೇಜಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ನಡೆದ ಸಂಗತಿ. ನನ್ನ ದೂರದ ಸಂಬಂಧಿಯೊಬ್ಬ (ಅಣ್ಣನಾಗಬೇಕು) ಸದಾ ''ಅದೇನೋ ಪುಡಿ, ಲೇಹ್ಯ ಕೊಡ್ತೀರಿ, ಬದನೆಕಾಯಿ ತಿನ್ನಬೇಡ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ತಿನ್ನಬೇಡ ಅಂತ ಪಥ್ಯ ಬೇರೆ ಹೇಳ್ತಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದದ ಔಷಧಿಗಳು ತುಂಬ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡ್ತವೆ'' ಅಂತ ರೇಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ''ನನ್ನದು ಮಾತ್ರ ಆಯುರ್ವೇದ ಅಲ್ವೊ, ಇದು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ, ಭಾರತೀಯರದ್ದು, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸೇರಿದ್ದು. ಮತ್ತೆ ನೀನು ತಿಳ್ಕೊಂಡಿದ್ದು ತಪ್ಪು ಕಣೊ. ಫಾಸ್ಟಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಔಷಧಿಗಳೂ ಇವೆ'' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೂ ಅವನು ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ಏನಾದರೊಂದು ವಿಷಯ ತೆಗೆದು ವಾದ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಇವನಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಕಲಿಸಬೇಕೆಂದು ತುಂಬಾ ದಿನಗಳಿಂದ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದೆ.

ಒಂದು ದಿನ ಆಗಷ್ಟೇ ಊಟ ಮುಗಿಸಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಮಲಗುವ ತಯಾರಿ ನಡೆಸಿದ್ದೆವು. ಅವನು ಬಂದವನೇ ''ವಸುಂಧರಾ, ಎರಡು ದಿನದಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಕ್ಕಸಿಗೆ ಹೋಗಿಲ್ಲ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆ ಕೊಡು'' ಎಂದ. ಆಗ ನನ್ನ ತಲೆ ಚುರುಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿತು. ಇವನು ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಗಳು ನಿಧಾನ ಎನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತಾನಲ್ಲ. ಇದೇ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯ ಎಂದು ಅವನಿಗೆ 'ಇಚ್ಛಾಭೇದಿರಸ' ಮಾತ್ರೆ ಕೊಟ್ಟೆ. ಅದನ್ನು ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಕೊಟ್ಟರೂ ಸಾಕು ಸಲೀಸಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಹೇಳಿದ್ದರು. ಆದರೂ ನಾನು ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಆದರೆ ಆಗಲಿ ಎಂದು ಒಂದು ಪೂರ್ತಿ ಮಾತ್ರೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೆ.



ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯ, ಇನ್ನೂ 5 ಗಂಟೆ ಕೂಡ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಕರೆಗಂಟೆ ಬಾರಿಸಿತು. ಬಾಗಿಲು ತೆಗೆದರೆ ಅವನೇ ಬಂದಿದ್ದ. ಏದುಸಿರು ಬಿಡುತ್ತ, ''ನೀನು ಎಂತಹ ಮಾತ್ರೆ ಕೊಟ್ಟಿದೀಯಲ್ಲ'' ಎಂದ. ''ಓ! ಆಗಲೇ ಅದರ ಕೆಲಸ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೇ ಓಡಿ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ'' ಎನಿಸಿ ನಗು ಬಂದು ''ಮತ್ತೆ ನೀನು ಯಾವಾಗಲೂ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ನಿಧಾನ ಅಂತಿದ್ದೆಯಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೇ ಈ ಮಾತ್ರೆ ಕೊಟ್ಟೆ.'' ಎಂದೆ.

''ಅಲ್ವೆ, ನಿನಗೆ ತಮಾಷೆ ಮಾಡೋಕೆ ಹೊತ್ತು ಗೊತ್ತು ಇಲ್ವಾ? ಆ ಮಾತ್ರೆ ಬೇಕಾಗಿದ್ದು ನನಗಲ್ಲ, ನನ್ನ ತಾತನಿಗೆ. ಅವರಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ಮಾತ್ರೆ ಕೊಟ್ಟೆನಲ್ಲ, ಎರಡು ಗಂಟೆಗೇ ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ ಎರಡೂ ಶುರುವಾಯಿತು. ಇನ್ನೂ ನಿಂತಿಲ್ಲ. ತುಂಬ ಸುಸ್ತಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಡಿಹೈಡ್ರೇಷನ್ ಆಗಿದೆ ಅಂತ ಕಾಣುತ್ತೆ. ನೀನೀಗ ತಕ್ಷಣ ಬಂದು ಅವರನ್ನು ನೋಡು. ಅದೆಂತಹ ಮಾತ್ರೆ ತಂದುಕೊಟ್ಟಿದೀಯಾ ಅಂತ ಬೈಯ್ತಿದಾರೆ. ಎಂತಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡ್ತಿದೀಯಾ ಮಾರಾಯ್ತಿ?''

ಅವನ ಮಾತು ಕೇಳಿ ನಾನು ಸುಸ್ತಾಗಿ ಹೋದೆ. ''ನಿಂದೇ ತಪ್ಪು ಕಣೋ. ಮಾತ್ರೆ ಯಾರಿಗೆ ಅಂತ ನೀನು ಹೇಳಲೇ ಇಲ್ಲ. ನಿಂಗೇಂತ ಅಂದ್ಕೊಂಡು ಕೊಟ್ಟೆ.''

''ನೀನು ಯಾರಿಗೆ ಅಂತ ಕೇಳಿದೆಯಾ? ಅವೆಲ್ಲ ಇರಲಿ. ಮೊದಲು ನಮ್ಮನೆಗೆ ಹೋಗೋಣ ಬಾ. ಇನ್ಮೇಲೆ ನಿನ್ನನ್ನಾಗಲೀ, ಆಯುರ್ವೇದವನ್ನಾಗಲೀ ಎಂದೂ ತಮಾಷೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ'' ಎಂದ.

ಇದರಿಂದ ಅವನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಾನೂ ಪಾಠ ಕಲಿತೆ. ಯಾವುದೇ ಮಾತ್ರೆ ಕೊಡಬೇಕಿದ್ದರೂ 'ಯಾರಿಗೆ?' ಅಂತ ಕೇಳಿಯೇ ಕೊಡ್ತೀನಿ. ಅದರಲ್ಲೂ ಈ 'ಇಚ್ಛಾಭೇದಿರಸ' ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತುಂಬ ಹುಷಾರಾಗಿ ಪ್ರಿಸ್ಕ್ರೈಬ್ ಮಾಡ್ತೀನಿ.

● ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

● ಮೇಲ್ ಪ್ರೆಗ್ನಂಟ್

ದೊಡ್ಡಾಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿ ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಬೇಕೆನ್ನುವು ಬಹುತೇಕರ ಅಭಿಲಾಷೆ. ಆ ದಿನ ಸೋಮವಾರ, ಹೊಸವರ್ಷ ಕಾಲಿಟ್ಟ ದಿನ ಬೆ ಶಂಕರಪ್ಪಾ ಎಂಬಾತ ಕುಡಿದು ಕುಡಿದು ಹೊಟ್ಟೇಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿ ಬಸುರಿಯ ಕಾಲು ಎಳೆಯುತ್ತಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದ.

ವೈದ್ಯರು ಅವನ ಇತಿಹಾಸ, ಲಕ್ಷಣ, ರೋಗದ ಉಲ್ಬಣಸ್ಥಿತಿ ಎಲ್ಲವನ ವಿಚಾರಿಸಿದರು. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಂದು ವೈದ್ಯ ''ಶಂಕರಪ್ಪಾ, ನಿನ್ನ ಕಾಯಿಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ವಾಸಿ ಆಗಬೇಕಾದರೂ 15ದಿವಸ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತೆ'' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಅವನನ್ನು ತುರ್ತುಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘಟಕದ ದಾಖಲು ಮಾಡಿದರು.

ಶಂಕರಪ್ಪನ ನಂತರ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವಿಷ ಸೇವಿಸಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದ. ಪ್ರೇವ ವಿಚಾರದಲ್ಲಾದ ಕುಸಿತವೇ ಆತನ ವಿಷಸೇವನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು, ಆತನನ ತುರ್ತುಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘಟಕದಲ್ಲಿ ಒಳರೋಗಿಯಾಗಿ ಸೇರಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅವನ ಸ್ಥಿತಿ ಮ ಚಿಂತಾಜನಕವಾಗಿತ್ತು.

ಕೋಲಾರದಿಂದ ಬಂದ ಕೋದಂಡರಾಮನಿಗೆ ಮೆದುಳು ಜ್ವರ. ಮೈಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಲ್ಲದ ಆತನನ್ನು ಸಹ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ದಮ್ಮು, ಕ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಕೈಕಾಲು ಊತ ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ರೋಗಿಗಳು ತುರ್ತುಚಿಕಿ ಘಟಕದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು ತ ಇನ್ನುಳಿದ ವೈದ್ಯ ವೃಂದದೊಂದಿಗೆ ವಾರ್ಡಿನ ರೌಂಡ್ಸ್‌ಗೆ ಬಂದ ತುರ್ತುಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘಟಕದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಶುಶ್ರೂಷಕಿ ಅಂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದಳು. ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದ, ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿ ಶುಶ್ರೂಷಕಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸಿದಳು. ಅವರು ಹೇಳಿದ ಹೇಳಿಕೆ ಹಾ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸಿಕೊಂಡಳು.

ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ರೌಂಡ್ಸ್ ಮುಂದುವರಿಸಿದರು. ಆಗಾಗ ಶುಶ್ರೂಷ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಷಯವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯ ಹೊಸದಾಗಿ ದಾಖಲಾದ 4-5 ರೋಗಿಗಳಿದ್ದರೂ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಅವ ಅಷ್ಟೇನೂ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಕೆ ವೈದ್ಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಿಗೆ ಈ ಕುರಿತ ತಿಳಿಸಿದಳು. ವೈದ್ಯರು ಶುಶ್ರೂಷಕಿಯನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ''ಯಾವ ಯ ಕೇಸುಗಳು ಇಂದು ಅಡ್ಮಿಟ್ ಆಗಿವೆ'' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು. ಆಂಗ್ಲೊ ಇಂಡಿಯ ಆಗಿದ್ದ ಆ ಸಿಸ್ಟರ್ ಈ ರೀತಿ ಉತ್ತರ ನೀಡಿದಳು.

Sir one Patient with fever
IInd patient fits (convulsion)
IIrd one poisoning
IVth one sir, sir ಅದು male pregnent
ಅರ್ಥಾತ ಗಂಡು ಬಸಿರು.

ಶಂಕರ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿ ಆಯಾಸ ದಿಂದ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬ ದಿಂಬು ಆಧಾರ ಆನಿಸಿ ಮಲಗಿದ್ದ. ಆ ಶುಶ್ರೂಷಕಿ ತರ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವವಳಾದ್ದರಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಏನೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ಎ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆ ಮಾತು ಕೇಳಿ ಅಲ್ಲಿದ್ದ ವೈದ್ಯ ವೃಂದದವರು ನಕ್ಕಿದ್ದೇ ನಕ್ಕಿದ್ದು.

○ ಶ್ರೀಮತಿ ಮಹಾದೇವಿ ಹರಿಕ

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY : *Adanagouda T. Patil,* # 940, I Floor, 8th-B Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3352696 / 3206441

PRINTED AT : **DIKSOOCHI PRINTERS,** # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3226596

...ನಿಕ ಜಗತ್ತು. ಸ್ಪರ್ಧೆ ಇಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯ, ಹಾಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಗಳಿಕೆ ಯಶಸ್ಸಿನ ಕೀಲಿಕೈ. ನೀವರಿ ಅಂಕಗಳಿಕೆಯ ರಹಸ್ಯಗಳ ಗಣಿ ಈ ಸ್ಕೋರಿಂಗ್ ಸ್ಕಿಲ್ಸ್ ಪುಸ್ತಕ. ನಿಮ್ಮ ಯಶಸ್ವೀ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದ ಅಧ್ಯಯನ, ಮನನ ಜ್ಞಾಪಕದ ರಹಸ್ಯಗಳು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಅಡಕ.

ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೂ ಓದಲೇಬೇಕಾದಂಥ **'ಸ್ಕೋರಿಂಗ್ ಸ್ಕಿಲ್ಸ್'**

ದಿಕ್ಸೂಚಿಯ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಕೊಡುಗೆ.





ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ

(ಐದು ವರ್ಷದ ಕಾನೂನು ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ವರ್ಷ)

ಲೇ: ನೇ. ತಿ. ಸೋಮಶೇಖರ್
ಪುಟಗಳು : 232
ಪ್ರಕಟಣೆ : ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಪ್ರಕಾಶನ

ಪ್ರಸ್ತುತ ಕೃತಿಯನ್ನು ಐದು ವರ್ಷದ ಕಾನೂನು ಪದವಿಯ ಪ್ರಥಮ ವರ್ಷ ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರದ ನೂತನ ಪಠ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಸಿದ್ದಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಧ್ಯಾಯವು ಸರಳವಾಗಿರುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳು, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಕರ ಗ್ರಂಥಗಳ ವಿವರವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಪರೀಕ್ಷಾ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಪುಸ್ತಕದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಪುಸ್ತಕಗಳು

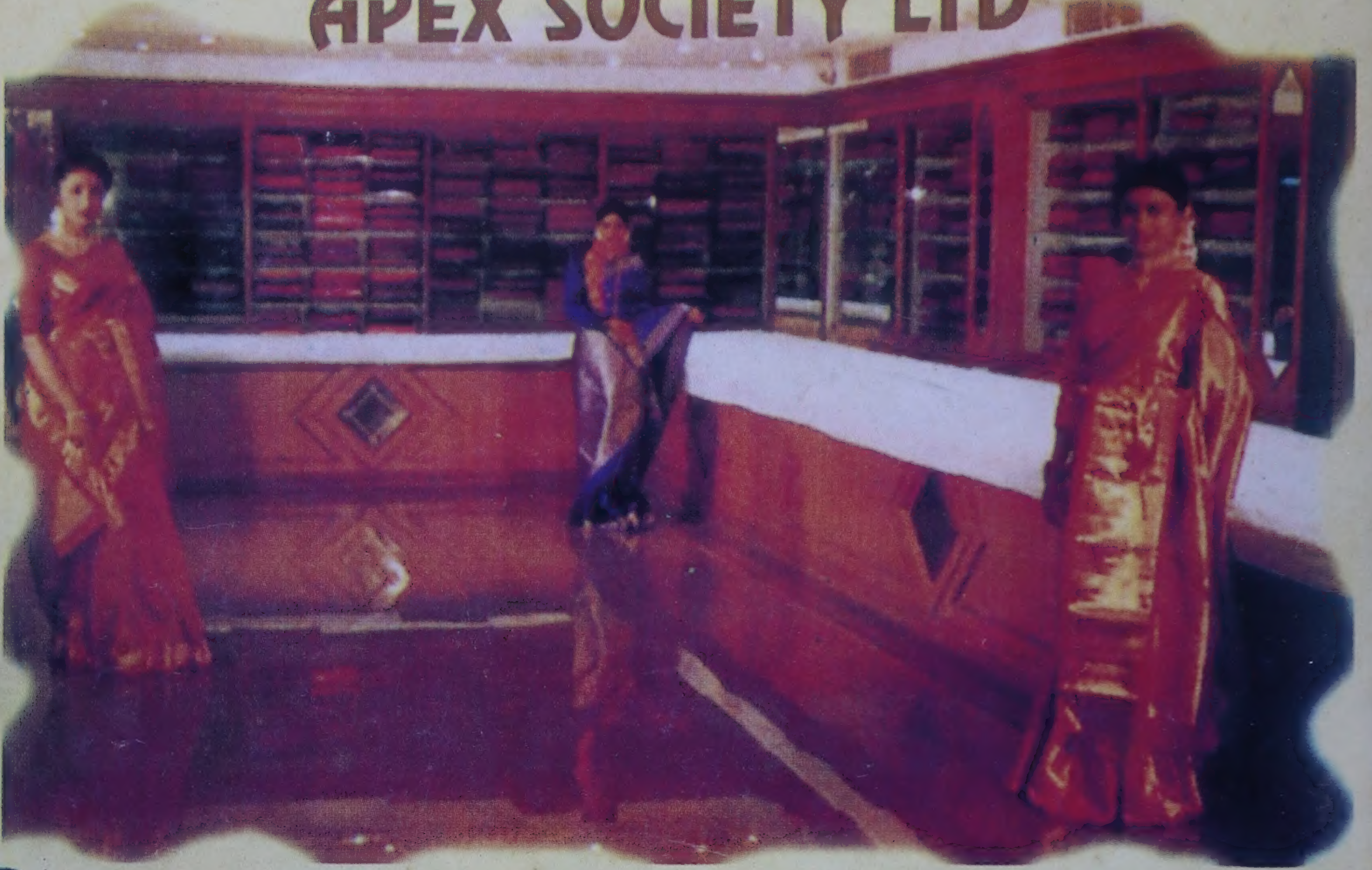
ಕ್ರ. ಸಂಖ್ಯೆ	ಪುಸ್ತಕದ ಹೆಸರು	ಬೆಲೆ
1.	ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳು	59
2.	SSLC & PUC ನಂತರ ಮುಂದೇನು	69
3.	ಅಳಿವಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ-I	28
4.	ಅಳಿವಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ-II	28
5.	ಮನ ಬಯಸಿದ ಮರಣ	65
6.	ಭೂಗೋಳಶಾಸ್ತ್ರ	125
7.	ಸೈಬರ್ ಕಾನೂನು	50
8.	ಇ-ಕಾಮರ್ಸ್	50
9.	ಆಪರೇಟಿಂಗ್ ಸಿಸ್ಟಮ್	50
10.	ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ ಕೆ.ಎ.ಎಸ್	245
11.	ಪೊಲೀಸ್ ಸಬ್ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್ ಕೈಪಿಡಿ	135
12.	ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಧ್ಯಯನ-II	265
13.	SLET/NET ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ	100
14.	ಕೆ.ಎ.ಎಸ್. ಇತಿಹಾಸ	85
15.	ಶಿಕ್ಷಕ ಸೂಚಿ	285
16.	ಸ್ಕೋರಿಂಗ್ ಸ್ಕಿಲ್ಸ್	65
17.	ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ	20
18.	ಪರೀಕ್ಷಾಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆ	20

ಕ್ರ. ಸಂಖ್ಯೆ	ಪುಸ್ತಕದ ಹೆಸರು	ಬೆಲೆ
19.	ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರಥಮ ವರ್ಷ (ಐದು ವರ್ಷದ ಕಾನೂನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ)	100
20.	ಪ್ರಚಲಿತ ಘಟನೆಗಳು 2000ನೇ ವರ್ಷ	98
21.	ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕಲಿಯೋಣ ಬನ್ನಿ ಭಾಗ-1	50
22.	ಧ್ಯಾನ	40
23.	ವೈದ್ಯ ವಾಣಿ	40
24.	ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗು	35
25.	ಮಲೇರಿಯಾ	65
26.	ಕುಸುಮರೋಗ	35
27.	ವಿಜೇತರಾಗಿ	70
28.	ಯುವ ಮನಸ್ಸು	60
29.	ಹದಿಹರೆಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸಾಗರ	65
	ಆಂಗ್ಲ ಮಾಧ್ಯಮ	
30.	Geography of Karnataka	125
31.	Karnataka Economics	125
32.	Scoring Skills	85
33.	Effective Memory	25
34.	Active Vocubulary	30

ಮೇಲ್ಕಂಡ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಪುಸ್ತಕ ಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎಂ.ಓ. ಅಥವಾ ಡಿ.ಡಿ.ಯನ್ನು ದಿಕ್ಸೂಚಿ (ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ) ಪ್ರೈ ಲಿಮಿಟೆಡ್
122 ವೈ, ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ, 3ನೇ ವೈ ಬ್ಲಾಕ್, ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ಭಾಷ್ಯಂ ವೃತ್ತದ ಹತ್ತಿರ, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಪೋ.ಬಾಕ್ಸ್ ನಂ.: 1036, ಬೆಂಗಳೂರು - 10. ಈ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ರವಾನಿಸಿ.
ದೂರವಾಣಿ: 3352696, 3206441, ಇ-ಮೇಲ್ ವಿಳಾಸ: sales@diksoochi.com, books@diksoochi.com

JEEVANADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI RNI NO. 65817/97
KANNADA MONTHLY CPMG/KA/BGW - 349/2002

KANCHI APEX SOCIETY LTD







Conceived here is the fusion of new designs & creations representing a new scheme in traditional sarees.

Govt. Rebate
10% + 5% + Rs. 200/-

254, 1st Floor (B.V.K Iyengar Road),
Chickpet Square, Bangalore - 560 053.

Phone : 2875751